

STB info

Nr. 4 | November 2013



STB Verband	4
STB Running	5
Leichtathletik	11
Basketball	22
Fitness	23
Orchester OSTB	24
Seniorenport	26
Volleyball	31
Ehrenkollegium	34
Korbball	35
Dance & Motion	36
VBTS	37
TST	38
Wir über uns	39



ingenta
ingenieure + planer



Für Lösungen, die über das Alltägliche hinausgehen
www.ingenta.ch
Laubeggstrasse 70, 3000 Bern 31
Beat Aeschbacher



Bella Vita
ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi

Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08
info@ristorantebellavita.ch | www.ristorantebellavita.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.30-14.00 Samstag 17.00-24.00 Für Anlässe am Sonntag geöffnet
ab 17.00-23.30

Sponsor STB-Seniorensport

Ein ganz grosses Dankeschön!

Du hältst das letzte STB info in diesem Jahr in Händen und fragst Dich vielleicht, weshalb dem STB gelingt, was andere Clubs und Vereine nicht fertigbringen: Ein farbiges, reich illustriertes und informatives Magazin, das regelmässig erscheint. Die Antwort ist simpel und vielgestaltig zugleich. Wir haben mit Roger Schneider einen Unternehmer in unseren Reihen, der für das Produkt STB info Herzblut vergiesst und uns dabei auch finanziell unterstützt. Und im STB gibt es zahlreiche engagierte Frauen und Männer, denen diese gedruckte Information am Herzen liegt, und die sich deshalb dafür ins Zeug legen; nach Trainings, Wettkämpfen und anderen Anlässen noch hinter den Computer sitzen und ihre Eindrücke in Worte fassen. Und wir haben bei vielen STB-Aktivitäten auch Fotografinnen und Fotografen vor Ort, welche die Texte mit ihren Bildern illustrieren. Und nicht zuletzt haben wir mit Theo Pfaff einen Präsidenten, dem das STB info wichtig ist und der auch immer wieder selber in die Tasten greift.

Auch in diesem Magazin findest Du einen Querschnitt durch den STB. Wie meistens sind zwar auch diesmal nicht alle STB-Vereine präsent. Aber die vielen illustrierten Artikel zeigen einen polysportiven Verband, der an vielen Fronten aktiv und erfolgreich ist. Den Schwerpunkt bilden natürlich saisongerecht nochmals die Leichtathletik- und die Running-Aktivitäten. Das Orchester ist mit einer interessanten Vorschau auf



seine Weihnachtskonzerte ebenso präsent wie der Korbball, die Fitnessabteilung oder der Seniorensport. Berichte über Wanderungen, Freizeit-Events, neue Fitnessprogramme, Musik und Tanz zeigen die Vielfalt des STB.

Das STB info wird im nächsten Jahr als Vereinspublikation 100 Jahre alt. Zusammen mit dem «Stadtturner» – dem Vorgänger – hat es in all den Jahrzehnten zum Zusammenhalt und zum gegenseitigen Verständnis im polysportiven Verein wesentlich beigetragen. All jenen, die in den letzten Jahren die Herausgabe des STB info ermöglicht haben, danke ich an dieser Stelle im Namen der ganzen Redaktion herzlich und wünsche viel Lesevergnügen.

Ueli Scheidegger

Der STB vor 100 Jahren

thr. **Stadtturnverein.** Die am Samstag abend im großen Saale des Maulbeerbaum abgehaltene Turnvorstellung des Stadtturnvereins litt unter mäßigem Besuch. Varieté und Lichtspiele tun heute auch den Vereinsvorstellungen Eintrag. Die turnerischen Leistungen waren bemerkenswert. Eine sehr gelungene Darbietung waren die Pyramiden, der einfache Aufbau mit den prächtigen Farbenwirkungen löste reichen Beifall aus. Der Serpentinanz der Stadtturner ist eine altbekannte Glanznummer. Die humorvolle Seite kam zur Geltung in einer Pantomime mit etwas zu drastischer Wirkung, wo sich die Turner als flinke Einbrecher, als gewandte Kletterer und Springkünstler erwiesen. Den Schluß bildete ein von Tanzlehrer Dubois einstudierter spanischer Tanz, der mit viel Anmut getanzt wurde. Nicht zu vergessen sei die vorzügliche Unterhaltungsmusik des Variététheater-Orchesters, das die Vorführungen in vorzüglicher Weise begleitete.

Bei seinen Recherchen für sein neues Buch «Visionäre Bahnprojekte» (siehe Seite 39) ist Heinz Schild im «Der Bund» vom 17. November 1913 auf einen interessanten Artikel über den STB (damals noch «Stadtturnverein») gestossen, den wir unsern Leserinnen und Lesern nicht vorenthalten möchten.

Delegiertenversammlung am 26. Februar 2014 in Ittigen

Die Delegiertenversammlung des STB Verbands findet traditionsgemäss im ersten Quartal des Jahres statt. Vorstand und Ehrenrat des STB laden die Delegierten aller STB Vereine ein für **Mittwoch, 26. Februar 2014, 19.00 Uhr**, Haus des Sports in Ittigen (Raum Olympia).

Alle interessierten STB-lerinnen und STB-ler sind herzlich zur DV eingeladen. Die offizielle Einladung mit Traktandenliste, Beilagen zu den Geschäften und die Anzahl Delegiertenstimmen erhalten die Mitgliedvereine im Februar. Jeder Verein ist für eine angemessene Vertretung selbst besorgt. Präsident und Ehrenrat freuen sich auf eine grosse Teilnehmerzahl.

Theo Pfaff

2013 – Jahresbericht STB-Running/NordicWalking



STB-Running

Standardtrainings, jeweils Dienstag und Donnerstag ab Sportanlage Schöna. 9 Laufgruppen nach Leistungsstärke und gruppiert in Running A, B und C. 214 Mitglieder, Anteil männlich 51 %, weiblich 49%, Durchschnittsalter 41 Jahre. 10 Trainingsleitende (Coaches), 2 Funktionäre. Partnerschaften: 3athlon Bern, Swiss Orienteering



Grand-Prix von Bern

Organisation und Durchführung von 2 offiziellen Trainings auf den Original-GP-Strecken ab Stadion Wankdorf. 14 Leiter und 4 Funktionäre im Einsatz. 72 Helfereinsätze am Donnerstag (34), Samstag (16) und Sonntag (22). STB-Leichtathletik Standbetreuung am GP-Shop.



Jahresprogramm

Neujahrsapéro Restaurant Dählhölzli (67 Teilnehmende).
STB-Schneesportwochenende Gurnigel
STB-Running Murtensee Long-Jog
Manor EKIDEN-Marathon Basel (36 Teilnehmende in 6-er-Teams)



STB-Running Mandattrainings

Trainingslager Giverola, Ferienverein (1 STB-Coach)
Laufferien Mallorca, Schild-Laufferien (2 STB-Coaches)
LA LA LA, Lauenen, Andreas Moser (2 STB-Coaches)
TST-GP-Vorbereitungskurs (3 STB-Coaches)
GP-Vorbereitungswshops Kanton BERN (3 STB-Coaches)
GP-Vorbereitungstrainings Sportamt Bern (3 STB-Coaches)



NordicWalking

Standardtrainings jeweils Donnerstag ab Sportanlage Schöna. 2 Gruppen nach Leistungsstärke. 24 Mitglieder, 3 Leitende
Barbecue-Event, Schwarzenburg
Weihnachtsfeier



STB-Coaches

Neue Running-Coaches: Gabriel Lombriser, Ruth Schmitz, Roland Giger, Gabriela Wyss, Carmela Tosi. Austritt: Jörg Reinmann
Neue NordicWalking-Leiterin: Anita Dähler
Vielen Dank an JüRe für das überdurchschnittliche Engagement. JüRe beteiligte sich massgeblich am Aufbau der heutigen Running-Strukturen.



Kurznachrichten

Dieser «Live-Ticker» berichtet vorwiegend über die Wettkampftätigkeit der STB-Runners. Dabei steht ganz klar der EKIDEN-Marathon-Teamlauf von Basel im Vordergrund.

• Zügig und vor allem lange unterwegs: Auch STB-Running-Coaches laufen wettkmpfmässig und dies ausgiebig.



Wechselzone EKIDEN: Iron-Man Gabriel übergibt an Martin Jovanov.

Am Swiss-City-Marathon Luzern stoppten die Uhren 3:00:42,6 beim Zieleinlauf von Roland Giger. • Distanzmässig noch einen drauf setzte Gabriel Lombiser. Am Ironman-Triathlon auf Hawaii schwamm, radelte und lief unser Lead-Coach sage und schreibe 9:08:22 praktisch non-stop. • Erfolgreich dann ein ganzes STB-Leiterteam am EKIDEN-Marathon in Basel. Ironman-Gabriel und Dominik Scherrer führten die Berner-Gruppe zum unerwarteten Kategoriensieg. • Zur verpassten Siegerehrung meinte Martin Jovanov: «Sorry, ich habe erst nach der Rückkehr nach Bern in der Nachlese im Internet unse-

ren Erfolg realisiert und war recht überrascht. Ich (wie andere von uns wohl auch) war davon ausgegangen, dass wir den zweiten oder dritten Platz belegt hatten. Dann bleibt uns gar nichts anderes übrig, als dies im kommenden Jahr erneut zu bestätigen.» • Am EKIDEN-Marathon ist nicht nur siegen schön. Mitmachen ist alles, mit

Freude durfte Karen Torben-Nielsen den Siegerstrass nach Hause nehmen und verkündete: «Ich bin nächstes Jahr wieder dabei». • Sichtlich zufrieden mit diesem speziellen Teamanlass äusserten sich die Runners, die den Betreuern eine Postkarte nach Hause schickten. • Voll des Lobes wird Erika Kneubühl zitiert: «Lieber Markus.



Am Ziel des EKIDEN-Marathons das Team (v.l.n.r.) Ursula Frühwirth, Ueli Freiburghaus, Kurt Zimmerli, Birgit Felser und Manfred Leibundgut (Fotos: Markus Reber)



Erster STB-Leitereinsatz von Carmela Tosi im TST-Laufkurs (siehe auch «Neue Trainingsleiter»).

Danke für alles, mein erster Vereinsanlass mit STB-Running war ein wahrer Erfolg und hat mir seeeehr viel Freude bereitet. Übrigens du hast toll



Vereinspräsenz markiert à la Annick Suter.

ausgesehen auf der Bühne, mit Blumenstrauß und zu wenig Händen für die sechs Pakete:-)). • Gar ein Flair für Statistik entwickelte Kurt Zimmerli: «Hat Spass gemacht in Basel. Obwohl es ja ein «Hauseggenlauf» war. Ich habe mal nachgezählt und bin auf 16 90-Grad Ecken gekommen – pro Runde!» • Zum Abschluss des Themas EKIDEN eine ganz andere Erkenntnis. Der rechte Oberschenkel von Annick Suter ist einfach nur geil. • STB-Teamgeist auch andersorts. Schier aus dem Häuschen geriet Gerhard Gort (Kat. M60). «Der Brienzerseelauf ist seit einem Tag Vergangenheit, es war für mich ein Highlight mit 30 respektive 40 Jahre jüngeren Lauf-Kolleginnen in



Sabine Hauwirth, überlegene Siegerin des neu geschaffenen Duathlons an der Gurten-Classic.

einer Staffel zu laufen. Grazie Melanie. Grazie Sandra. Grazie STB!» • Am 7. Januar 2014, anschliessend an das erste Jahresttraining, findet das traditionelle STB-Running-Neujahrsapéro im Restaurant Dählhölzli statt. Hier berichten wir u.a. auch über unser Winter-sportwochenende vom 17.–19. Januar 2013. • Matthias Bieri gewinnt die Kurzstrecke an der GurtenClassic. • STB-Frauenpower total am Gurten. Sechs Frauen starteten auf der Kurzstrecke In der neuen GurtenClassic-Kategorie Duathlon dominierte Sabine Hauswirth hoch überlegen.

Markus Reber



Frauenpower am Gurten: Gabriela Wyss, Daniela Remund und Dora Rodriguez (v.l.n.r.).

Running-News

-Id. Berlin ausgebucht! Innerhalb von zwei Wochen haben sich 74'707 Läuferinnen und Läufer für den Berlin Marathon 2014 registrieren lassen. 40'000 von ihnen wurden per Los zugelassen, mehr kann die Infrastruktur nicht «schlucken». Noch gewaltiger nehmen sich die Zahlen von Tokio aus: 303'450 Bewerbungen gab es 2013 um die «nur» 40'000 Startplätze. Die Marathons in den Welt-Metropolen boomen weiter und melden, mit Ausnahme von London, neue Teilnehmer-Rekorde. Doch einer zieht allen anderen Big Events davon: New York registrierte am 3. November einen neuen «Finisher-Weltrekord»!

Die grössten Marathons 2013

1. New York	50'062 Finisher
2. Chicago	39'122
3. Paris	38'690
4. Berlin	36'562
5. Tokio	34'819
6. London	34'202

Die Zahlen in der Schweiz

1. Jungfrau	3'821 Finisher
2. Zürich	2'556
3. Luzern	1'454
4. Lausanne	1'354
5. Genf	1'065

Halbmarathons in der Schweiz

1. Greifensee	6'933 Finisher
2. Luzern*	6'295
3. Lausanne*	4'711
4. Genf*	3'872
5. Hallwilersee	2'496

* im Rahmen der Marathon-Veranstaltung

Die Porträt-Stafette ist am Ziel

MR. Heute feiern wir den fulminanten Zieleinlauf der Porträt-Stafette mit Christine Lohm und Ueli Freiburghaus. Nach 15 Ausgaben STB-info ist Schluss mit dieser Rubrik. Wer startete diese Stafette im April 2010? Anita Kilchenmann und Lorenz Noli beantworteten damals die ersten Fragen und übergaben den Stab an José Perez und Jeannette Zahler.



Name	Christine Lohm
Wohnort	Lohn-Ammannsegg
Geburtstag	9. Dezember 1967
Eintritt	
STB Running	9. November 2007
Laufgruppe	Gruppe 7



Ueli Freiburghaus
Spengelried
6. Mai 1960
20. Mai 2008
Gruppe 9

Interview mit Christine und Ueli

1. Welches war dein Schlüsselerlebnis, das dich zum Laufen führte?

Als aktive Handballerin waren mir die Konditionstrainings immer ein Gräuel. Auf der Suche nach einer familienkompatiblen Sportart bin ich trotzdem beim Laufen gelandet und geblieben. 2007 oder 2008 fand in Bern eine Veranstaltung statt, mit dem Titel, Bern bewegt oder die Schweiz bewegt. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung reizte mich. Da ich aber Angst hatte, dies ohne vorheriges Training nicht zu schaffen, meldete ich mich bei Markus Reber, und er führte mich behutsam und mit viel Verständnis, in die Welt des Laufens ein.

2. Dein persönliches Running-Erfolgsereignis?

Jungfrau Marathon 2012. Kurz vor dem Start habe ich eine Kollegin getroffen. Wir haben den ganzen Lauf zusammen absolviert, weil's gepasst hat. Nicht schnell, aber umso eindrücklicher. [Ganz klar der geglückte Zieleinlauf am GP Bern 2011 und der Zieleinlauf des Hallwilersee-Erlebnis-Halbmarathons 2013.](#)

3. Deine wichtigsten Beschäftigungen?

Neben meiner Arbeit als SAP Consultant und der Beschäftigung mit meinen Kindern treibe ich gerne alle möglichen Ausdauer-Sportarten. [Meine Tage als Landwirt sind oft streng und lang, da bleibt nicht mehr viel](#)

Freizeit übrig. Das Laufen ist neben meinem Beruf die wichtigste Beschäftigung und dieses sportliche Hobby versuche ich so oft als möglich zu pflegen.

4. Wer ist dein sportliches Vorbild?

Bei den Ultraläufern und Gigathleten schwanke ich zwischen Bewunderung und Kopfschütteln. Jeder, der auch in älteren Jahren noch einen Lauf glücklich und zufrieden ins Ziel bringt.

5. Dein Lieblingsmenü?

Bis auf Innereien esse ich alles. Besonders mag ich momentan Ratatouille, Birchermüesli und Schokolade. [Pferde-Entrecote an einer Pfeffersauce mit Pommes Frites.](#)

6. Deine Top-Drei A) Filme?

B) MusicSongs?

Spontan fallen mir zwei Filme ein: In-touchables, Mission Impossible (wegen der Helikopterszene im Tunnel). Musik höre ich, was der I-Pod hergibt. Da ist von AC/DC bis Züri West vieles vertreten.

Phuu... ich habe eigentlich keine Lieblingsfilme und ich merke sie mir auch nicht. Als ehemaliger Militärtrompeter, schlägt mein Herz natürlich immer noch für Blasmusik, vor allem für Brass Band, aber auch Schlagermusik verschiedenster Art höre ich sehr gerne.

7. Wenn du mal keine Lust zum Laufen hast, was motiviert dich wieder?

Die Aussicht auf frische Luft und einen gelüfteten Kopf.

Der Gedanke an die Gruppentrainings in der Schöna. Die STB-Trainings sind meine Motivationsspritzen.

8. Weshalb trainierst du beim STB Running?

Weil laufen in der Gruppe fägt, die Trainingszeit in meine Woche passt und ich für mich selten qualitativ trainiere.

Wie's eifach fägt, ir Gruppe z'trainiere!

9. Und zum Schluss...

möchte ich den Trainingsleitern für ihr Engagement danken.

Die Trainings sind immer spannend, ich
Die Trainings sind immer spannend, ich
kann mir die Gruppe selber auswählen
und ich kann für mich das mitnehmen,
was für mich gut ist.

Neue STB-Running- Angebote 2014

Lauftraining für Sehbehinderte und Blinde

Für interessierte sehbehinderte und blinde Personen bietet Gabriela Wyss ein strukturiertes und abgestimmtes Lauftraining an. Die Trainingsplanung sieht ein wöchentliches STB-Running-Standardtraining jeweils am Montag vor. Weitere Lauftreffs können nach den individuellen Bedürfnissen an verschiedenen Orten und nach Absprache stattfinden.

Die Teilnehmenden zahlen den ordentlichen STB-Running-Mitglieder-Jahresbeitrag und einen Zuschlag, der Gabriela Wyss zugute kommt. Gabriela stehen bei Bedarf bis zu vier weitere Blinden-Guides zur Verfügung.

Neue Rubrik: Ratgeber für Lauffragen aller Art

Wie gestalte ich mein Stretching nach dem Intervall-Training? Nach einigen Schritten laufen schmerzt mich mein Knie unterhalb der Kniescheibe. Was sind die Ursachen dieses Leidens und die Konsequenzen meines Laufprogramms? Soll und darf ich während des Laufens auf die Strasse spuken? Auf Fragen aller Art weiss unser STB-Expertenteam die passenden Antworten.

Eine Auswahl Fragen/Antworten von allgemeinem Interesse veröffentlichen wir jeweils in der entsprechenden Rubrik im STBInfo.

Fragen sind zu senden an: ratgeber@stb-la.ch

	
www.bern-foto.ch	atelier 82 Werkstatt für Einrahmungen
Web-Shop - Online-Shop	alle Einrahmungsarbeiten
ArtBern Shop GmbH Leinwanddrucke Bilder von Bern und den Alpen	- Holzrahmen, Alu-Rahmen - Passepartout-Zuschnitte - Foto Aufzieh-Service - Ihre Foto's drucken auf Papier oder Leinwand - Leinwand auf Keilrahmen
	www.atelier82.ch Keine Öffnungszeiten, wir bitten Sie höflich um telefonische Anmeldung.
Jürg Krähenbühl - Meikirchstrasse 28 a - 3042 Orschwaben - Tel. 031 311 48 26	

Neue STB-Running-Coaches



Gabriela Wyss, die Frau für spezielle Fälle

Als Joggerin der ersten Stunde in der neu formierten STB-Runningabteilung durchlief Gabriela verschiedene Laufgruppen und trainierte bald im Frauenteam von Jüre Reinmann. In dieser Zeit sah man die begeisterte Läuferin oft auf den Podestplätzen an verschiedensten Laufwettbewerben. Hin und wieder übernahm die Mutter von drei munteren Buben Leiterfunktionen im STB und beendete kürzlich erfolgreich den Leiterkurs «Guide für sehbehinderte und blinde Personen». Nun hat sich Gabriela entschlossen, ihre Fähigkeiten und ihr Wissen in unserem Verein weiterzugeben. Sie führt und leitet das neue STB-Running-Angebot «Lauftraining für sehbehinderte und blinde Personen», leitet die Spezialtrainings für Firmen und Institutionen und wirkt

als Edeljoker-Trainerin in den Laufgruppen mit. Wir freuen uns auf noch mehr Frauenpower. Herzlich willkommen im Running-Leiterteam.



Roland Giger übernimmt Nachfolge von Jüre Reinmann

Roland Giger – ein weiterer Glücksfall für den Running-Betrieb! Seit einiger Zeit beschäftigte uns die Frage, wer kann und will die Laufgruppe 2 als Nachfolger von Jüre Reinmann übernehmen. Dass dies keine einfache Aktion sein wird, war allen Beteiligten klar. Nun nimmt sich Roland dieser Herausforderung an und wir wissen: Er ist der richtige Mann! Leistungsmässig auf dem Punkt, Wissen und Erfahrung von Jüre geerbt und die Motivation riesig – mit diesem Rucksack gelingt die Reise. Herzlich willkommen und gutes Gelingen!



Carmela, die Wiedereinsteigerin

Die wenigen STB-Runners der ersten Stunden erinnern sich noch an die quirliche fröhliche Carmela. Die gebürtige Italienerin kam vom STB-Jazztanz in unsere Laufabteilung und übernahm die Leitung der damals neu lancierten Aare-Long-Jogs und Sonntagstrainings. Carmela ist ausgebildete Fitnesstrainerin, Lauftrainerin Swiss Athletics C und arbeitet an zwei Tagen im Fitnessstudio Tivoli. Ihre zwei Kinder sind erwachsen und nun ist sie wieder da! Carmela freut sich auf einen sanften Einstieg ins STB-Coaching-«Geschäft». Sie wird vorerst die GP-Vorbereitungstrainings im STB-Mandat leiten und später dann dort sein, wo «Not an der Frau» ist. Benvenuto Carmela!

Jahresrückblick Ressort Leistungssport

Wir können auf ein äusserst erfolgreiches Jahr 2013 im Ressort Leistungssport zurückblicken. Im STB info 1 – 3 berichteten die Autoren über die Highlights der Cross-, Hallen- und Freiluftsaison 2013 mit interessanten Berichten über die erbrachten Leistungen.

Es stellt sich immer die Frage, wie definieren wir eine erfolgreiche Saison. Ich bin der Meinung, dass die Grundlage des Erfolges auf der Trainingsstruktur und deren Kontinuität basiert. Für den Trainingsbetrieb der STB Leichtathletik Leistungssport in den Kategorien Aktive bis U16 schliessen sich



Team SVM Frauen

Trainerinnen und Trainer zwecks Optimierung des Trainingsangebotes zusammen. Trainer im Team ist ein Erfolgsgarant und steht für Austausch, Teambildung und Nachhaltigkeit. Somit kann neben der beruflichen Belastung und dem privaten Umfeld der Trainerpersönlichkeiten die zeitliche Beanspruchung der Trainingseinheiten im Team optimal verteilt werden. Die Athletinnen und Athleten profitieren vom breitgefächerten Angebot und finden für ihre persönlichen Ziele als Leichtathletin und Leichtathlet eine hervorragende Ausgangslage.

Allen Trainerinnen und Trainer spreche ich ein grosses Dankeschön für ihr unbezahlbares Engagement aus!

Die Bilanz

• 46 Medaillen an offiziellen Schweizermeisterschaften

Diese stolze Zahl repräsentiert die gewonnenen Einzelmedaillen an Schweizermeisterschaften in der Halle, Cross, Bahn und auf der Strasse der Kategorien Aktive bis und mit U16. Dazu kommen in der Bahnleichtathletik zahlreiche Finalplatzierungen, sei es in der Halle oder im Freien.

• 13 Podestplätze an offiziellen Teamschweizermeisterschaften

An SVM-, Staffel-, Team- sowie Cross-Schweizermeisterschaften brillierte der STB von U16 bis Aktiv und feierte die Erfolge im Team als Einzelsportler.

• Teilnahmen an internationalen Grossanlässen

Marc Bill und Franco Noti starteten am EYOF zum ersten Mal an internationalen Grossanlässen über die Mittelstrecke. Deborah Vomsattel sammelte an der U18 WM ebenfalls wichtige internationale Erfahrungen. Lukas Wieland zeigte an der U20 EM im Speerwerfen mit der Finalteilnahme als Saisonhöhepunkt eine tolle Vorstellung. Andreas Graber sprang im Dreisprung an der U23 EM ebenfalls in den Final der besten zwölf. Noch besser lief es Mujinga Kambundji an gleicher Stätte. Sie sprintete über 100m mit neuer persönlicher Bestleistung auf den hervorragenden vierten Platz. Mujinga

feierte an der WM in Moskau zudem mit der 4x100m Nationalstaffel einen neuen Schweizerrekord.

• EM 2014 im Visier

Mit Maja Neuenschwander (Marathon), Andrina Schläpfer (1500m), Mujinga Kambundji (100m/200m), Céline Hauert (Marathon), Christoph Ryffel (5000m), Andreas Graber (Dreisprung) und Lukas Wieland (Speerwurf) sind aktuell im Förderprogramm von Swiss Athletics sieben STB-Athleten selektioniert.

Am Traineranlass auf dem Gurnigel Ende Oktober konnte sich die Trainercrew mit der Zukunft ab 2015 befassen. Es gilt, die Trainerteams auszubauen und zu stärken, um den Athletinnen und Athleten ein leistungsorientiertes Umfeld zu ermöglichen.

Toni Walther



Maja Neuenschwander lief in Frankfurt in die europäische Marathon-Elite.

Staffel Schweizermeisterschaften in Aarau: Zwei goldene Medaillen für den STB

Eine motivierte und grosse Anzahl Staffel-Teams trat an der Staffel-SM in Aarau an und forderte die gegnerischen-Teams heraus. Ob mit Medaille oder ohne, jede und jeder gab Vollgas für sein Team.

Am 12. September traten mehrere STB-Staffelteams an der Staffel-SM in Aarau an. Den Anfang machten die 5x80m. Die Knaben schafften den Sprung in den Halbfinal trotz kurzfristiger Ände-



3x1000m U18m (v.l.n.r.): Abraham Ashehne, Franco Noti, Marc Bill.

rungen. Bei den Mädchen schafften dies leider beide Teams nicht. Einerseits mussten neue Zusammensetzungen aufgestellt werden und andererseits kam viel Pech bei einer Übergabe dazu. Trotz des verpassten Weiterkommens wurden die anderen STB-Teams tatkräftig unterstützt.

Direkt nach den 5x80m folgten die Vorläufe der weiblichen U18 in den 4x100m. Die STB-Staffel kämpfte sich in die Halbfinals vor. Obwohl eine Athletin verletzt antrat, wurde die Staffel zu Ende gelaufen. Auch wenn der Final so nicht erreicht werden konnte, kam

hier der Teamgedanke klar zum Vorschein. «Ich lasse mein Team nicht im Stich.»

Gold für die U18-Staffel

Danach traten die 3x1000m-Läuferinnen und -läufer ins Rampenlicht. Alle kämpften sich mit grossem Biss über die zweieinhalb Runden. Das Highlight stellte dabei die männliche U18-Staffel dar, die mit Franco Noti, Ashene Abraham und Marc Bill einen Start-Ziel-Sieg hinlegte und die Gegner gar nie in ihrer Nähe kommen liessen. Bei den darauffolgenden weiteren 4x100-Staffeln qualifizierten sich sowohl die U20-«Girls» (souverän) als auch das Frauenteam für den Final. Obwohl die Gegnerinnen des Frauenteam zu stark waren, strahlten die vier (Anna Grossenbacher, Saana Laaksonlaita, Regina Beyeler, Sara Bayer) um die Wette und waren überglücklich über diese gewonnenen, finalen Emotionen. Die U20-«Girls» mit Fabiola Charles, Sarah Kluser, Linda Seiler und Anja Gyger hingegen liessen ihre Gegnerinnen stehen und liefen einem ungefährdeten Sieg mit der schnellen Zeit von 47.91 entgegen.

Olympische Staffel als Höhepunkt

Als weiteren Höhepunkt dürfen die Olympischen Staffeln genannt werden, auch wenn hier keine Medaille rauschaute. Waren doch wieder mehr Teams am Start als in den vorherigen Jahren. Dies auch dank Läuferinnen wie Lea Entschinger und Barblin Remund, die bereits einen 1000m-Lauf in den Beinen hatten. Spannend wurde es bei den U20-«Boys». Luca Noti, Clemencio Raphael, Marc Scülfort und

Jeremy Mc Nab kämpften mit grossem Biss und mussten sich am Ende wegen nur einer knappen Sekunde mit dem undankbaren 4. Rang begnügen. Nach einer ersten Enttäuschung, folgte später das Gefühl, gross gekämpft zu haben.

Den Abschluss aus STB-Sicht stellten die 4x400m-Staffeln dar. Die beiden angetretenen Teams (Frauen und weibliche U20) kämpften auch hier bravourös.



4x100m U20w (v.l.n.r.): Fabiola Charles, Sarah Kluser, Linda Seiler, Anja Gyger.

Um in die vordersten Ränge zu gelangen, waren hier die gegnerischen Teams zu stark. Trotzdem konnte der STB-Anhang mit Freude feststellen, dass alle Läuferinnen, die meisten mit wenig 400m-Lauferfahrung, die letzten Reserven aus sich rauspressten und die Runde tapfer zu Ende liefen. Zusammengefasst waren sich am Ende des Wettkampftages alle einig. Eine Staffel-SM ist stets ein spezielles und emotionales Ereignis, «das fägt»!

Roger Kropf

Trainer-Rücktritte im Bereich Leistungssport

Die Leichtathletik-Abteilung des STB verliert im Hinblick auf die neue Saison zwei erfahrene Trainerpersönlichkeiten.

Andrea Etter, die als Aktive in der internationalen Kurzcross-Szene mitmischte, widmete sich in den Jahren nach ihrem Rücktritt mit grossem Engagement dem Läufer Nachwuchs unseres Vereins. Den Entscheid zum Rückzug per Saisonende fällt sie bereits letzten Frühling, als ihr bewusst wurde, dass sie ihrer jungen Familie mehr Zeit widmen möchte. Dass sie schon bald zum zweiten Mal Mutter wird, war zum damaligen Zeitpunkt nicht absehbar und spielte bei der

Weichenstellung keine Rolle, erscheint nun aber im Nachhinein als optimales Timing. Sobald die Kinder eine gewisse Selbstständigkeit erlangt haben, blickt Andrea in die Zukunft, könne sie sich durchaus vorstellen, dereinst wieder als Leiterin einzusteigen. Die Abtretende möchte sich bei ihren Athleten für die tolle und auch für sie als Traineein lehrreiche Zeit bestens bedanken, ebenso bei Sandra Gasser, die nun an ihrer Stelle die Riege der Nachwuchsläufer hauptverantwortlich übernehmen wird.

Anderen Beweggründen ist der Abschied von Daniel Osterwalder geschuldet: Der erfolgreiche Sprungtrainer (zu

seinen Schützlingen gehört etwa die Hochspringerin und U18-WM-Teilnehmerin Deborah Vomsattel) wechselt – gemeinsam mit seinen Athleten – zur GGB. Der STB spricht den beiden Coaches für ihre langjährige Arbeit seinen herzlichen Dank aus und wünscht ihnen für die Zukunft alles Gute.

Philipp Marti



RYFFEL RUNNING – DIE SPEZIALISTEN

RUNNING · WALKING · TRIATHLON · AQUA-FIT

Ryffel Running Shop Bern

Kramgasse 15 / Münstergasse 14 · 3011 Bern
Telefon 031 311 29 94 · shopbern@ryffelrunning.ch

Ryffel Running Shop Uster

Seestrasse 98 · 8612 Uster 2
Telefon 044 940 87 87 · shopuster@ryffelrunning.ch



Vier Medaillensätze an den Team-Schweizermeisterschaften in Basel

Bei prächtigem Spätsommerwetter fand im Stadion Schützenmatte die Team-SM statt. Dies bedeutete für die meisten Athletinnen und Athleten den Abschluss einer erfolgreichen Saison 2013 im Stadionoval. Insgesamt vier STB-Teams konnten sich über Edelmetall zum Saisonabschluss freuen.



3. Rang 1500m Frauen

Livia Hofer, Andrina Schläpfer, Barlin Remund, Jörg Reinmann (Coach)



2. Rang 400m Hürden Männer

Sandro Gsell, Marc Scülfort, Beat Steiner (Coach), Dave Müller, Raphael Clemencio



3. Rang Speer Männer

Bojan Leimer, Kevin Spring, Beat Wieland (Coach), Julian Lehmann



3. Rang Kugel Männer

Alexander Wieland, Michel Edzimbi (vorne), Beat Wieland, Hansruedi Meyer (Coach), Thomas Bigler

Zudem konnten sich folgende STB-Teams in den Top 5 klassieren:

- 4. Rang 100m Frauen: Muswama Kambundji, Sophie von Dach, Saana Lakksonlaita, Anja Gyger
- 4. Rang 100m Hürden Frauen: Anna Grossenbacher, Fabiola Charles, Ursula Keller, Linda Seiler
- 4. Rang Hochsprung Männer: Quentin Pirlet, Jan Osterwalder, Anias Osterwalder.

Es war ein gelungener Abschluss der Leichtathletiksaison 2013 – herzliche Gratulation an alle Athletinnen und Athleten und deren Coaches!

Toni Walther

Jahresbericht 2013

STB-Nachwuchs

Übersicht

233 Athletinnen und Athleten

Trainings in 7 Stützpunkten

U12 und U14: Bremgarten, Schönauf, Schönauf Lauf, Wohlen

U10: Bremgarten, Kirchenfeld, Wittigkofen

Jeder Stützpunkt wird geführt durch einen Coach; beim Training helfen verschiedene Trainingsleiterinnen und Trainingsleiter mit.



Jahresprogramm

GP-Training mit Topathletinnen und -athleten

STB-Sportbörse

Trainingslager in Willisau

Intensivtrainingswoche im Wankdorf

Aktivweekend in Kandersteg



Wettkämpfe

Bei den verschiedensten Wettkämpfen haben sich unsere STB-Nachwuchsathletinnen und -athleten in diesem Jahr gemessen.

Winter: UBS Kids Cup Team

Sommer: Meisterschaften, UBS Kids Cup, GP, Grosses Meeting für die Kleinen, verschiedene Wettkämpfe in den Disziplinen Wurf, Sprung und Lauf



Wettkampf-Highlights

Bei den unzähligen Wettkämpfen im Jahr 2013 verbesserten viele STB-lerinnen und STB-ler ihre persönlichen Bestleistungen, holten wertvolle Medaillen und erzielten hervorragende Leistungen.

Neue STB-Nachwuchsrekorde:

Gaëlle Maonzambi (Weitsprung, U14), Florence Wiedmer (Kugel, U14), Sven Herren (80m Hürden, U14), Sven Herren (Stab, U14), Simon Wieland (Diskus, U14), Ditaji Kambundji (60m Hürden, U12), Philipp Shaha (60m, U12), Philipp Shaha (60m Hürden, U12), Florian Wieland (Diskus, U10)



Viele STB-Nachwuchsathletinnen und -athleten

Unser STB-Nachwuchs-Leiterteam macht eine hervorragende Arbeit und leistet unzählige freiwillige Stunden beim Training leiten und bei der Betreuung an den Wettkämpfen. Ganz herzlichsten Dank!

Da in unseren Stützpunkten sehr viele Kinder und Jugendliche trainieren, sind wir immer froh um die Unterstützung durch neue Trainingsleiterinnen und Trainingsleitern.

Katrin Schneeberger



Schweizer Finals Sprint und 1000m

Swiss Athletics Sprint Final, 22. September 2013 Ibach

Beim Schweizer Final Swiss Athletics Sprint vom 22. September 2013 in Ibach vermochten sich unsere 5 STB-lerinnen und STB-ler erfolgreich in Szene zu setzen.



Drei Finalplätze und zwei Halbfinalqualifikationen waren aus STB-Sicht die erfolgreiche Bilanz. Carla Wild fehlten bei den Mädchen mit Jahrgang 1998 nur 5/100 Sekunden zur Medaille. Auch Philipp Shaha (2003) fehlte nur wenig zur Medaille. Um 6/100 Sekunden hat er Bronze verpasst. Ditaji Kambundji (2002) lief im Final auf Rang 6. Mit drei Läufen deutlich unter 9 Sekunden

durfte sie mir ihrem Wettkampf zufrieden sein. Für Gaëlle Maonzambi (2001) und Sven Herren (2000) bedeutete der Halbfinal Endstation. Im wunderschönen Stadion am Fusse der Mythen gelang unseren Nachwuchs-Sprinterinnen und -Sprintern ein toller Saisonabschluss.

Schweizer Final Mille Gruyère in Payerne

Beim Schweizer Final Mille Gruyère in Payerne liefen unsere vier STB-lerinnen und STB-ler tolle Rennen über 1000m.

Benjamin Schranen lief ein sehr mutiges Rennen, immerhin ist es seine erste Saison als Bahnläufer und deshalb erst sein fünfter 1000er. Bereits nach wenigen Metern übernahm er die Führung im Feld und gab diese bis ins Ziel nicht mehr ab. Sein Mut hat sich gelohnt, er durfte einen grossen Sieg in neuer persönlicher Bestzeit von 3:15.25 feiern! Ganz herzliche Gratulation!

Ebenfalls am Start beim Schweizer Final Mille Grünere waren Fiona Zöbele (W15, Rang 20), Janis Enkel (M14, Rang 15) und Maurice Christen (M13, Rang 9). Für die jungen Mittelstreckenläuferinnen und -läufer war der Mille Gruyère ein toller Saisonabschluss auf



der Bahn nach einer erfolgreichen Saison. In den kommenden Herbst- und Wintermonaten werden viele von ihnen sicher an Strassen- oder Crossläufen im Einsatz sein.

*Daniel Kamer,
Katrin Schneeberger*

Bilanz SVM Nachwuchsleistungssport (U16 – U18)

Nach Abschluss der Bahnsaison Ende September 2013 können die SVM-Teams des STB auf schöne Erlebnisse und tolle Resultate zurückblicken. Im Team als Einzelsportler Erfolge zu feiern, gilt für viele Nachwuchs-STB-lerinnen und -STB-ler als Höhepunkt. Zu erwähnen gilt, dass am 31. August über 50 Athletinnen und Athleten in Wohlen (AG) zu einem SVM-Versuch angetreten sind. Die Jüngsten (U12) unterstützten die Ältesten (U18) und umgekehrt und entsprechend herrschte eine tolle Stimmung im Leichtathletikstadion.

Auszug Resultate SVM Nachwuchsleistungssport

SVM Bestenliste 2013 U16 weiblich

2. STB Leichtathletik 4670 Punkte

SVM Bestenliste 2013 U16 männlich

2. STB Leichtathletik 4938 Punkte

SVM Bestenliste 2013 U18 weiblich

2. STB Leichtathletik 6053 Punkte

SVM Bestenliste 2013 U18 männlich

2. STB Leichtathletik 6541 Punkte

Toni Walther

U12-Mixed-Team ist Schweizer Vereinsmeister

Viermal haben sich die Schülerabteilungen des STB dieses Jahr mit den Leichtathletikvereinen der Schweiz gemessen.

Eine Reise nach Hochdorf im Juni brachte den U14-Teams die ersten Erfolge im Mannschaftswettkampf und zwei dritte Ränge im Schlussranking Ende Saison. Beim SVM-Einzelwettkampf zeigten sich die U14-Teams im heimischen Wankdorfstadion zwi-



schenzeitlich an der Spitze der Bestenliste. Die U12-Teams schlugen sich im Mannschaftswettkampf auch tapfer. Die Jungs legten ein Resultat hin, das später schweizweit lediglich noch vom LC Frauenfeld getoppt werden konnte. Und schliesslich holte sich das Mixed-



Team zum Saisonabschluss in einem verregneten Langenthaler Hard seinen Meistertitel. Das Schweizermeister-team: Aline Yuille, Chanelle Gasser, Ditaji Kambundji, Ignaz Müller, Jael Brunner, Leon Stein, Lorenzo Casablanca und Matthias Widmer.

David Känzig

www.panachehatnichtsmitbierzutun.ch

www.xmet.ch

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

Xmet AG

METALL- UND BEHÄLTERBAU

Xmet AG | Aareweg 23 | 3270 Aarberg
Tel: 032 392 26 86 | Fax: 032 392 31 25
Email: info@xmet.ch

für Ihr Zuhause

- Handläufe und Brüstungen aus Stahl oder Edelstahl
- Vordächer, Treppen und Leitern aus Metall oder Kunststoff
- Abdeckungen, Gitterroste und Blechverkleidungen aller Art



100 Länderkämpfe... am STB-Seniorentreff

Der Leichtathletik-Senioren-Treff vom 31. Oktober vereinigte eine wahrhaft illustre Schar von alten Kämpen im Bahnhof-Restaurant Weissenbühl. Von Arthur Hess und Beat Hofmänner über Heinz Hofer bis zu Elisabeth Oberholzer-Neuenschwander reichte der Bogen: Hier war leichtathletische Potenz versammelt, wach die Erinnerungen, engagiert die Diskussionen und das Sali bald einmal zu klein. Viele gehören zum Stamm des Stamms, andere waren erstmals dabei, darunter als Gast Reto Diezi, legendärer Sprinter des LCZ, der

sich im Nachgang in einer Email an Pi Wenger wie folgt äusserte: «Ich möchte mich bei Dir und den STB-Senioren, die ich gestern treffen konnte, herzlich bedanken. Leider konnte ich mich nicht mit allen austauschen, aber ich freute und freue mich über die herzliche Aufnahme». Rechtzeitig aus Australien heimgekehrt ist Christian Singer (und schon wieder auf dem Sprung nach Laos), in alter Frische dabei Martin Ellenberger (vor einem halben Jahrhundert der erste STB-Junior, der auf der 1500-m-Strecke die 4-Minuten-

Marke knackte), Verena Weibel (Marathon-pB 2:55), Gerda Maise (vor 40 Jahren unsere Diskus-Königin), Marianne Schneider und, und, und. Das Engagement von Pi Wenger trägt Früchte. Besonders die «alten Werfer» zeigen Zusammenhalt, Steigerungspotential gibt es aber ausgerechnet bei den Läuferinnen und Läufern. Die nächste Gelegenheit bietet sich am Donnerstag, 30. Januar 2014.

Heinz Schild

SAVE THE DATE

Grand-Prix von Bern 16,093 km
Altstadt Grand-Prix 4,700 km
Altstadt Walking 4,700 km
Bären Grand-Prix 1,600 km

33. GRAND-PRIX VON BERN
10. MAI 2014
DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT

www.gpbern.ch

Engagement Stadt Bern
Groupe Mutuel
asics
MIGROS
DIE POST

STB-Trainerweekend im Gurnigel



Wir sind cool – wir sind ein Team!

Der diesjährige STB-Traineranlass führte die Trainingsleitenden der Leichtathletik-Ressorts Leistungssport, Nachwuchs und Running/NordicWalking ins STB-Bergheim Gurnigel. Mit der Verlängerung auf zwei Tage und der workshopmässigen Gestaltung des Programms wagte der Vorstand eine neue Form dieses Treffens.

Ziel der Zusammenkunft ausserhalb der regulären Vereinstätigkeit war vor allem die Pflege der Kameradschaft und Geselligkeit und der damit verbundenen Förderung des Teamgeistes. Aber nicht nur: Die Weiterbildung der STB-Trainer, das Entwickeln möglicher Strategien sowie das Sammeln neuer Ideen wurden in verschiedenen Modulen vermittelt, diskutiert, dargelegt und aufgenommen. Für die körperliche Fitness sorgten Christoph Scherz und Anita Dähler mit einer sorgfältig ausgewählten, interessanten NordicWalking-Lek-

tion am Sonntagmorgen. Diese Form des STB-Leiteranlasses hat durchaus Potenzial für die Zukunft. Die Schwerpunkte der einzelnen Ressorts werden nachfolgend kurz zusammengefasst durch die Head-Coaches Toni Walther, Katrin Schneeberger und Markus Reber.

STB Leistungssport 2015+

Unter diesem Motto lancierten wir am Samstagnachmittag den Workshop für die anwesenden Leistungssporttrainer und -Coaches. Nach einer umfassenden Auslegeordnung konnten wir mit der Trainingsstruktur aufzeigen, wo wir die Entwicklung der STB Leichtathletik im Bereich Leistungssport lenken können. In drei Arbeitsgruppen erarbeiteten wir Lösungsansätze und lancierten die ersten Massnahmen. Nach dem Workshop war allen klar, dass wir eine tolle Ausgangslage haben, weiterhin ab 2015+ im Leistungssport eine nachhaltige und erfolgreiche Trainingsstruktur

im STB anbieten zu können. Peter Haas, Chef Leistungssport von Swiss Athletics, informierte uns in seinem Referat über Statistiken, Erfolge und Erwartungen (EM 2014) des Verbandes und erwähnte die hervorragende Nachwuchsförderung der STB-Leichtathletik.

Besser informiert über Sportverletzungen

Susanne Wieland hat für unser STB-Nachwuchs-Leiterteam einen interessanten Vortrag zum Thema Sportverletzungen im Nachwuchstraining zusammengestellt. Da leider aus dem Ressort Nachwuchs nur gerade vier Leitende am Trainerweekend teilnahmen, hat Susanne den Vortrag kurzerhand umgestaltet. So kamen auch die Leiterinnen und Leiter Running/NordicWalking in den Genuss dieses Vortrages und hörten von Susanne viel Wichtiges über Sportverletzungen.

Wissen über das Lauftraining

Laufexperte Valentin Belz öffnete den wissbegierigen Zuhörenden fünf seiner Schubladen mit den Inhalten:

- Training und Erholung gehören zusammen
- Differenziere die Trainingsintensität
- Halte dich an das Verhältnis 3:1
- Steigere Häufigkeit vor Dauer vor Intensität
- Trainiere ganzheitlich und vielseitig

Einen weiteren Grund zur Freude und Bewunderung stellte die hohe Präsenz der Running/NordicWalking-Leitenden an diesem Wochenende dar. «Wir sind cool – wir sind ein Team», ein Leitsatz den wir nicht nur aussprechen, sondern (vor)leben!

Markus Reber

Vor 50 Jahren: 70 STBler per Car nach Griechenland



Das Team 1: Who is who?

Es ist Punkt 03.00 Uhr, das Taxi macht an der Landoltstrasse 101 Halt, und wie ich dem Chauffeur die Destination «Bundesplatz» melde, meint dieser schmunzelnd: «Scho wieder eine wo uf Athen wott!» Zwei Cars stehen vor dem Parlamentsgebäude bereit, 70 STB-ler geben sich cool bis leicht aufgeregt. Wahrscheinlich müsste heute im Belpmoos ein Airbus nach Tahiti abheben, um die damalige Reise zu toppen. Punkt 04:05 starten die Chauffeure Richtung Kirchenfeldbrücke. Drei Tage später wollen wir Griechenland erreichen...

*

«Mega-geil!» würde die junge Athleten-Generation von heute ausrufen. Ob sie allerdings ebenfalls unisono mit blauem Blazer und blau-roter Krawatte (!) anrücken würde? Mega war auch der erste Zwischenhalt bei Kilometer 31. Boxenstopp in Langnau, erste Panne und Pneu-Wechsel bei Car Nr. 2. Via Gotthard/Autoverlad-Mailand-Triest erreichten wir nachts um halb elf

endlich Rijeka. Ziemlich hart diese Etappe, doch keiner reklamierte, man befand sich in Titos Jugoslawien, neue Landschaft, andere Welt. Tags darauf querten wir auf dem Autoput das heu-



Olympiakos-Panathinaikos-STB: Werner Holzer in Führung, links Martin Ellenberger.

tige Slowenien, Kroatien und Serbien. Erneut wurde es Nacht, als endlich die Lichter von Niš auftauchten. Noch ein Tag, noch eine Etappe. Eigentlich wollten wir in Skopje, der Hauptstadt Mazedoniens, eine Mittagspause einschalten. Doch die Altstadt war nicht mehr da, zerstört vom verheerenden Erdbeben vom 26. Juli 1963. Es wurde still im Car.

*

«An der Geburtsstätte der modernen Olympischen Spiele als Wettkämpfer an den Start zu gehen, ist der Wunsch jedes Leichtathleten, der in seiner sportlichen Betätigung ethische Werte sieht», schrieb Willi Niederer, der Orga-



Flotti Giele, von links: Peter Hirschi, HP. Alioth, Roland Maurer, Max-Peter Kleefeld und Hansueli Wyler.

nisator, Reiseleiter und Zampano im «Stadtturner» 5/1964. Wenn auch (zu) vieles nicht ganz geklappt hat – ohne ihn, den unermüdlichen technischen Leiter der Leichtathletik-Abteilung, wäre diese Reise niemals zustande gekommen. Die Wettkämpfe in Thessaloniki und im 50'000 Zuschauer fassenden Stadion von Olympiakos Piräus sind mit dem olympischen Eid, den von einer Marineeinheit vorgetragenen Nationalhymnen, dem Ausflug zum Kap Sounion und der eindrücklichen

Die Etappen

Tag 1:	Bern–Mailand–Triest–Rijeka
Tag 2:	Rijeka–Belgrad–Niška-Banja
Tag 3:	Niška-Banja–Skopje–Thessaloniki
Tag 4:	Wettkampf Thessaloniki
Tag 5:	Thessaloniki–Athen
Tag 6:	Athen
Tag 7:	Wettkampf Athen
Tag 8:	Meeting altes Olympiastadion
Tag 9:	Ausflug zum Kap Sounion
Tag 10:	Akropolis-Besichtigung
Tag 11:	Athen-Thessaloniki
Tag 12:	Thessaloniki–Niška-Banja
Tag 13:	Niška-Banja–Belgrad–Ljubljana
Tag 14:	Ljubljana–Triest–Venedig
Tag 15:	Venedig–Genua–Imperia
Tag 16:	Wettkampf in Imperia
Tag 17:	Imperia–Gr. St. Bernhard–Bern

griechischen Gastfreundschaft zu unvergesslichen Höhepunkten geworden. Fünzig Jahre später blühen alle diese Erinnerungen nochmals auf.

*

Übrigens: Die Rückreise führte nicht direkt zum Bundesplatz nach Bern zurück. Vielmehr ging die Car-Reise via Triest, Venedig, Mailand und Genua noch ans Mittelmeer, wo der Klub-Dreikampf Imperia-Nizza-STB zu einem sicheren Sieg der Rot-Schwar-

Weisch no?

Nächstes Jahr sind es 50 Jahre: Am Donnerstag, 3. April 2014, ab 16 Uhr, findet in Bern das Griechenland-Revival statt, mit Reminiszenzen, Film und Bildern, Griechischem Buffet. Noch sind Ort und Programm nicht festgelegt. Alle Angemeldeten werden rechtzeitig mit den Infos bedient. Auskunft erteilt:

Max-Peter Kleefeld
Weststr. 4, 3005 Bern
Tel. 031 351 07 41 oder
079 331 94 08
mpkleefeld@gmail.com

zen wurde. «Der Eindruck war recht flott», bilanzierte Willi Niederer und hob einmal mehr die (italienische) Gastfreundschaft hervor: «Auch für die mitgereisten Damen und Nichtstartenden hatten die Organisatoren Riesenpakete bereit: Asti, Spaghetti, Olivenöl usw.», und obendrein ein Riesenpokal, überreicht vom Bürgermeister persönlich. 17 Tage dauerte das Griechenland-Abenteuer. Es setzte Akzente in der Team-Bildung und signalisierte den Aufbruch der STB-Leichtathletik.

Heinz Schild

Diese Partner unterstützen mit unsere Leidenschaft.



VAUCHER
SPORT SPECIALIST

ingenta
ingenieure + planer


GRAND PRIX VON BERN

Treuhand-, Revisions- und
Steuerberatungsbüro Lehmann AG

PANACHE

 schneiderdruck.ch

 LIENBERGER ZUBERBÜHLER AG

 Xmet AG
METALL- UND BEHÄLTNERBAU

 LST

 J3

Eklatante Verjüngung im NLB-Team

In der letzten Saison zählte das Fanionteam des STB-Basket in der NLB klar zu den erfahrensten Mannschaften. In der neu begonnenen Saison 2013/2014 hingegen stellt sich bei den Bundesstädtern ein ausgesprochen junges Team der Konkurrenz, sind doch mehr als die Hälfte des Kaders mit Jahrgang 1994 oder 1995 noch im offiziellen U19-Alter! Als Gegenpol sorgen Yuanta Holland, Stefan Berther und Dusan Vuksanovic (teilweise auch noch Marc Keller) für die langjährige Erfahrung im Team, das nach wie vor von Lukas Berther gecoacht wird.

Der Saisonauftakt verlief in Anbetracht dieser stark verjüngten Mannschaft durchaus erfreulich, von den ersten sechs Spielen konnten vier gewonnen werden. Erklärtes anspruchsvolles Saisonziel ist das Erreichen der Playoffs,

das heisst also bei Abschluss der regulären Saison mindestens Rang 8 unter den 14 NLB-Klubs.

Theo Pfaff

Die weiteren Teams

- Hinter den STB-Giants spielen die Giants-2 wiederum in der regionalen 1. Liga «Elite-8» und peilen nach dem letztjährigen Vizemeistertitel eine Steigerung an!
- Das Herren-3-Team wird wohl ein sehr breites Kader haben und möchte sich in der 2. Liga für die Final-Poule qualifizieren.
- Vier Jugendteams gehen auf Punktejagd: U19, zweimal U16 und U14. Natürlich geht jede Mannschaft mit Siegeswillen in die vielen Begegnungen, aber die Ausbildung und individuelle Leistungssteigerung ist auf diesen Stufen ein wichtiger Aspekt, denn jeder möchte sich ja im Hinblick auf kommende Jahre für «höhere Aufgaben» aufdrängen.



Die Outdoor-Aktivitäten der Fitness-Leute

Die sportlichen und fitten Leute aus der Fitnessabteilung treffen sich seit Jahren jeden Dienstag- und Donnerstagabend in der Schönaue. Durchs Jahr gibts auch Aktivitäten ausserhalb, wie der folgende Querschnitt zeigt.

Was treiben eigentlich die Frauen und Männer der Fitnessabteilung, wenn sie mal Dienstag- und Donnerstagabend nicht in der Schönauehalle fiten? Zum Beispiel im Sommerloch, wenn wegen Ferienabwesenheiten der meist studierenden Leiterinnen kein Training stattfindet? Selbstverständlich füllen wir auch diese Zeit aktiv und gesellig mit diversen Events aus.

Da war als Erstes ein kurzfristig organisiertes Minigolf mit anschliessendem Imbiss bei Irene zu Hause...



...ein Wanderweekend mit Übernachtung in der SCW-Skihütte bei Zweisimmen...



...eine «Wanderung» mit Picnic auf den Chutzenturm...



...ein von Huguette mit weissen Tisch-tüchern! organisiertes Bräteln an der Emme...

...und zu guter Letzt ein Bowlingabend mit Nachtessen im Gaswerk.

Jetzt aber turnen wir wieder in der Halle und schätzen danach, meist im Restaurant Weissenbühl, einen Durst-löcher.

Karin Strehl

W.A. Mozart – J.M. Sperger – F. Krommer im Weihnachtsprogramm



Drei Komponisten, deren Wege sich im 18. Jahrhundert mehrere Male kreuzten, stehen auf dem neuen Programm des STB-Orchesters. Seine Weihnachtskonzerte gibt das Orchester Mitte Dezember wie gewohnt in der Nydeggkirche in Bern und in der Kirche Wohlen bei Bern.

Kürzlich wurde ich gefragt, ob das OSTB die zwei grossen Komponisten, die in diesem Jahr ihr 200-Jähriges feiern, auch huldigen: Richard Wagner 1813–1883 und Giuseppe Verdi 1813–1901. Leider musste ich besagter Person erklären, dass wir aus besetzungs- und spieltechnischen Gründen die Jubilaren nicht berücksichtigen können, obwohl es einige Mitspielerinnen und Mitspieler gäbe, die gerne mal Wagner- oder/und Verdi-Ouvertüren spielen würden. Nun gut, ob Jubiläum

oder nicht. Worauf sich das OSTB im Herbst immer freut, ist das berühmt berüchtigte Probewochenende: Sich an einem Wochenende fernab von Bern zu treffen, um gemeinsam zu proben. Seit Jahren übernimmt diesen Part das Inforama in Ins. Im Seeland kann man sich intensiver mit den Musikstücken und den verschiedenen Passagen auseinandersetzen. Und da in Ins genächtigt wird, widmet man sich nach der Probe gerne auch dem geselligen Teil: Salami und Zöpfe und zu einem Glas Wein oder Fläschchen Bier sagt man nach der Probe auch nicht nein. So lässt sich der Abend oder auch die Nacht bestens ausklingen und man ist am Sonntagmorgen ausgeruht, um 9 Uhr die Proben wieder aufzunehmen.

Eine Ouvertüre und zwei Sinfonien

Und in diesem Herbst standen auf den Notenpulten aufgeschlagen folgende Stücke:

- Wolfgang Amadeus Mozart:
Ouvertüre La Clemenza di Tito
- Johann Mathias Sperger:
Ankunftssinfonie
- Franz Krommer:
Sinfonie 2 in D-Dur op. 40

Die Stationen der drei von uns gewählten Komponisten kreuzten sich einige Male. So weilten alle drei, in den 1780-er-Jahren in Wien, um zu komponieren, dirigieren und musizieren. Franz Krommer kehrte 1813 nochmals nach Wien zurück, weil er zum kaiserlichen Hofkomponisten in Österreich ernannt wurde. Mozart hatte diese Stelle bis zu seinem Tode 1791 inne. Aber auch sonst können alle drei Komponisten auf ein umfangreiches Werkverzeichnis zurückgreifen. Johann Matthias Sperger hat zahlreiche Solokonzerte (u.a. 18 Solokonzerte für Kontrabass) geschrieben und über 40 Sinfonien. Franz Krommer komponierte Messen und weit über 100 Streichquartette, und Wolfgang Amadeus Mozarts Schaffen? Wer kennt seine Werke schon nicht.

Ouvertüre «La Clemenza di Tito»

von Wolfgang Amadeus Mozart

(27. Januar 1756 – 5. Dezember 1791)

Den Auftrag eines grossen Financiers, eine Oper zur Krönung Karl II zu komponieren, musste damals der Komponist Antonio Salieri aus zeitlichen Gründen an seinen Kollegen Mozart weitergeben. Dass Mozart diese Oper noch auf dem Reiseweg von Wien

nach Prag Papier brachte, zeigt auf, wie Mozart wirklich komponierte. «Im Kopf schon fertig komponiert nur noch nicht notiert.» Diese Oper war zugleich auch Mozarts letzte, die er zu Papier brachte. Einige Monate später verstarb er in Wien. Zu Beginn des 19. Jahrhundert war diese Oper die beliebteste des grossen Komponisten.

«Ankunftssinfonie»

von Johann Matthias Sperger
(23. März 1750 – 13. Mai 1812)

Diese Sinfonie ist eine der über 40 Sinfonien des tschechischen Komponisten. Ob es ein musikalischer Seitenhieb

war, an die Adresse Haydns und seine «Abschiedssinfonie», lasse ich offen. Was aber ganz klein beginnt, muss nicht klein bleiben. Das zeigt hier Johann Sperger eindrücklich. In dieser zweisätzigen Sinfonie beginnt eine Solovioline, gefolgt von einer zweiten. Weiter gesellen sich eine Bratsche, ein Cello sowie eine Oboe dazu, die in musikalischer Manier Variationen zum Besten geben. Bei der letzten Variation steigt nun endlich auch das Orchester ein. Und gemeinsam nimmt das Ensemble den zweiten und letzten Satz in Angriff.

Sinfonie Nr. 2 in D-Dur op. 40

Franz Krommer

(27. November 1759 – 8. Januar 1831)

Ganz geheimnisvoll und mysteriös beginnt Franz Krommer's Sinfonie. Er versteht es, das Klangbild des Orchesters so zu gestalten, dass immer wieder mal Platz ist für kleine Soloeinlagen. Damit ergeben sich wunderschöne Klangmomente die von Nuancen leben. Mal majestätisch, mal ganz melanco-

lisch, mal zart, mal wuchtig zieht so der Charakter übers Orchester. Ich könnte jetzt über jeden einzelnen Satz der Sinfonie philosophieren. Aber es würde nicht annähernd das wiedergeben, was



diese Sinfonie ist. Deshalb kommt am besten an eines der Konzerte und erlebt das Klangerlebnis selbst.

Roman Winzenried

Unsere Konzertdaten

Samstag, 14. Dezember

20.00 Uhr Nydeggkirche

Sonntag, 15. Dezember

18.00 Uhr Kirche Wohlen b. Bern

FUHRER+PARTNER
TREUHAND AG

Steuerberatung
Abschlussberatung

Buchführungen
Revisionen

Worbstrasse 223 · Postfach 271 · 3073 Gümligen
Tel. 031 954 04 44 · Fax 031 954 04 40
info@fuhrerpartner.ch · www.fuhrerpartner.ch

www.steimle.ch



Steimle Fenster AG
Rosenweg 38
CH-3007 Bern

T 031 379 14 14

F 031 379 14 15

info@steimle.ch

STEIMLE
FENSTER

Jahresversammlung STB-Verein Seniorensport

Einladung:

Montag, 13. Januar 2014, 19:00 Uhr, Ristorante Bella Vita, Bolligenstr. 52, 3006 Bern
Tram Nr. 9 bis Guisanplatz, 6 Min. zu Fuss bis Ristorante

Traktanden:

1. Protokoll vom 16. Januar 2013
2. Jahresbericht des Präsidenten
3. Berichte der Riegenleiter
4. Bericht Wanderleiter
5. Jahresrechnung 2013
6. Revisorenbericht
7. Mitgliederbeiträge 2014
8. Budget 2014
9. Orientierung Donatorenfonds
10. Wahlen
11. Jahresprogramm 2014
12. Anträge
13. Verschiedenes

Bitte beachten:
Es werden keine persönlichen
Einladungen verschickt.

**Anträge sind bis am 6. Januar 2014 beim Präsidenten
Bruno Krähenbühl einzureichen.**

*Anschliessend an die Versammlung Bilder-Schau Grus Grus – Wenn die Kraniche ziehen
Der Vorstand offeriert zum Schluss der HV noch eine Pizza.*

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.



- **Aerobic**
- **Fitness**
- **Personaltrainer**
- **MTT / Neu : Haltungsparcour**
- **Sauna**
- **Solarium**
- **Dampfbad**
- **Squash**



**TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE**

STB Trainingszentrum AG ● Seilerstrasse 21 ● 3011 Bern ● 031 381 02 03 ● e-mail: tst-fitness@bluewin.ch ● www.tst-fitness.ch

STB-Weihnachtsfeier im Burgerratssaal des Kulturcasinos Bern

Samstag, 21. Dezember 2013

Die STB-Weihnachtsfeier wird seit Jahrzehnten durch die STB-Vereine Seniorensport und Ehrenkollegium organisiert.

Auch in diesem Jahr sind **alle** Stadtturnerinnen und Stadtturner zu diesem feierlichen Anlass herzlich eingeladen.

Bitte motiviere auch Deine Kolleginnen und Kollegen, an der Weihnachtsfeier teilzunehmen.

**Eingeladen sind
Stadtturnerinnen und Stadt-
turner aller STB-Vereine**

Programm

- 16:00 Apéro im Süd-Foyer (1. Stock)
17:00 Beginn der Weihnachtsfeier, umrahmt vom STB-Orchester, Geschichten zu Weihnachten, verfasst und vorgetragen durch Walter Däpp; Jodlerklub Könizbärg, u.a. mit Christine Joss und Hans Kormann
19:30 Gemeinsames Nachtessen und gemütliches Beisammensein bis 23:00 Uhr

Kosten: CHF 60.00 (inkl. Nachtessen, Kaffee und Mineralwasser à discrétion inbegriffen)

Alle Mitglieder der Vereine Seniorensport und Ehrenkollegium erhalten im November noch eine persönliche Einladung.

Anmeldungen bis 10. Dezember 2013 an:

Max-Peter Kleefeld, Weststrasse 4, 3005 Bern oder mpkleefeld@gmail.com

Fragen und weitere Auskünfte:

Bruno Krähenbühl, Präsident STB-Verein Seniorensport:

Tel. P 031 376 12 15; Mobil 079 407 83 75; E-Mail: b.krahenbuhl@bluewin.ch

Wanderwoche mit 16 Teilnehmern im Oberengadin

Zeit: 26. – 31. August 2013

Standort: 7514 Sils Maria, Hotel «Maria»

Beim STB, da herrscht ein schöner Brauch: «Die Wanderwoche»! Jung-Senioren, Veteranen auch verbringen Ende Sommer – und dies sehr gern – eine Woche ausserhalb der Bundeshauptstadt Bern. – Dieses Jahr, da wurde Sils Maria ausgewählt. Das Gebiet zum Wandern hier zum Allerfeinsten zählt! Furtschellas, Maloja, die wunderbare Seen-Landschaft, das Fextal und die Fuorcla Surlej ein STB-ler schafft. Erwartungsfroh von Bern ins Engadin die 16 Mannen fuhren, um in Angriff zu nehmen diese tollen Wandertouren.

1.Tag: Montag, 26. August 2013

Anreise von Bern via Chur–Thusis–St.-Moritz nach Sils Maria. Am Nachmittag führt eine Wanderung ins Fextal. Ziel ist der Ort Crasta. Dort bewundern wir das Kirchlein mit den gut erhaltenen Fresken im Chor. Eine stärkere Gruppe wandert vorher weiter ins Fextal hinauf. Heimwanderung, z.T. Kutschenfahrt nach Sils. Wanderzeiten: 3:00 / 2 ¼ Std.

2.Tag: Dienstag, 27. August

Busfahrt auf den Maloja-Pass. Dort verabschieden sich Peter Schild und Hans



Mäder und fahren weiter nach Vicosoprano im Bergell. Talwanderung nach Soglio. In Borgonovo besichtigen sie die Kirche mit dem schönen Glasfens-

ter von Augusto Giacometti und die Gräber der drei Brüder Augusto, Alberto und Diego. Die 14 übrigen STB-ler wandern in südlicher Richtung und teilen sich bei einem Hochwasserschutz. Beim steilen Abstieg begleitet die Wanderer ein leichter Regen. Diese erreichen aber trotzdem bei guter Laune Maloja. Heimfahrt mit dem Bus. Wanderzeiten: 3 ½ / 3:00 Std.

3.Tag: Mittwoch, 28. August

Busfahrt nach Pontresina. Die Elitegruppe steigt durch den Wald hinauf bis zur Alp da Staz. Dann geht es hinunter zum lieblichen Lej da Staz. Von hier führt ein bequemer Weg zum St. Moritzersee und weiter zum Weltkurort. Die andere Gruppe nimmt es heute etwas gemütlicher. Sie bummelt durch den prächtigen Stazerwald zum Lej da Staz und später nach St. Moritz-Bad. Beide Gruppen erleben wieder einen tollen Wandertag! Wanderzeiten: 3 ½ / 2:00 Std.

4.Tag: Donnerstag, 29. August

Der siebenköpfige Gebirgstrupp lässt sich frühmorgens mit der Luftseilbahn



auf die Furtschellas (2313 m) bringen. Via Wasserweg und den steilen «Ski-pisten-Pfad» geht's hinauf zur Station Murtel (Corvatsch-Bahn). – Eine Stunde später erreichen sie die Fuorcla Surlej (2755 m). Eine grandiose Aussicht in die wunderbare Bergwelt ist ihr Lohn! Der Abstieg (knapp 800 Höhenmeter) bringt die Tüchtigen nach Roseg, von wo aus sie mit der Pferdekutsche nach Pontresina geführt werden. Auch die andere Gruppe fährt auf die Furtschellas hinauf. Der Aufstieg auf dem Wasserweg zu den 6 Bergseelein ist ziemlich steil. Der Rückweg mit mehrmals steilen Abstiegen führt wieder zum Ausgangspunkt zurück. Wanderzeiten: 4 ¾ / 3 ½ Std.



5.Tag: Freitag, 30. August

Eine Gruppe fährt mit dem Bus nach Punt Muragl, von wo sie mit der Drahtseilbahn auf den Muottas Muragl (2454m) hinauf geführt wird. Oben geniesst man einen wunderbaren Blick über die Seen des Oberengadins. Die sieben STB-ler wandern zum Lej Muragl, dann hinunter ins Val Muragl. Ein steiler Aufstieg zur Segantini-Hütte (2731 m) und ein ebenso nahrhafter Abstieg wartet nun auf sie. Die andere Gruppe fährt mit dem Bus zur Corvatsch-Bahn. Von der Mittelstation Murtel geht's hinüber zur Fuorcla Surlej. Prächtige Aussicht! Wanderzeiten: 4 ½ / 2 ½ Std.

6.Tag: Samstag, 31. August

Am letzten Morgen unternehmen wir noch einen Spaziergang. Erster Halt: Das Nietzsche-Haus in Sils Maria. Max berichtet kurz über den Philologen und Philosophen Friedrich Nietzsche. Der



kränkelnde deutsche Professor verbrachte die Sommermonate während 7 Jahren (1881/83–1888) in Sils. Geistig umnachtet starb er 1900 in Weimar. Es folgt ein Rundgang auf der romantischen Halbinsel Chasté bei Sils. Bei der Nietzsche-Gedenktafel erzählt uns Max den Lebenslauf des Philosophen und über sein Schaffen. Der kurzweilige Vormittag endet wieder beim Hotel Maria. Wanderzeit: 1 ½ Std.

Wir nehmen Abschied von unserer lebenswürdigen Wirtin Karin und fahren mit dem Bus nach St. Moritz. Heimfahrt: gleiche Strecke wie die Hinfahrt. Eine erlebnisreiche Woche geht damit unfallfrei zu Ende.

Eintrag im Gästebuch:

**«Weisst du einmal nicht wohin, dann reise flugs ins Engadin.
Denn in Sils, im Hotel «Maria» oben
da bist du allerbestens aufgehoben.
Das gilt für mich und dich, von nah und fern.
Dies sagen auch die 16 Mannen aus dem schönen Bern.»**

Schlussbemerkungen

Alle 16 Teilnehmer hatten Gelegenheit, ihre täglichen Leistungen in zwei verschiedenen Gruppen zu absolvieren. Die Stimmung, Kameradschaft und Toleranz waren prima. Sehr erfreulich war, dass sich gleich vier neue STB-ler entschliessen konnten, an dieser WW teilzunehmen. Ein grosses Dankeschön gebührt unserem WW-Leiter Jürg Baumann, der die sechs Tage gewissenhaft vorbereitet und durchgeführt hat.

Wir danken ebenfalls dem Kassier und Gestalter der farbenfrohen WW-Broschüre, unserem nimmermüden Bruno Krähenbühl, für seine tolle Arbeit.

In zwei Jahren werden wir im Kraftort Sils wieder eine WW durchführen, das ist abgemacht!

Hansueli Buri



**Perrot
Haustechnik**
Sanitär – Heizung

Neubauten – Umbauten –
Sanierungen – Renovationen –
Reparaturen in Küche, Bad,
Heizung

Kehrsatz Telefon 031 961 30 61
Belp Telefon 031 819 60 80
www.perrot-haustechnik.ch
perrot.haus@bluewin.ch

039722J

Herbstwanderung mit und ohne Regen im Stockental



Die Herbstwanderung des Seniorensports führte diesmal an den Fuss der Stockhornkette, nach Blumenstein und Pohlern im Stockental. Trotz regnerischem Wetter konnte Wanderleiter Peter Hirschi 27 Teilnehmer begrüßen.

Am 11. Oktober deponieren wir STB-Seniorenturner unsere nassen Regenschirme im Restaurant «Bären» in **Blumenstein** und widmen uns dem obligaten Znüni. Der Tages-Wanderleiter Peter Hirschi orientiert die wetterfeste Schar und verteilt den Prospekt «**Stockentaler Hausweg**». Aus die-

sem kann man die drei alten Grundtypen von Holzhäusern ansehen (das voralpine Ständerhaus oder «Tätschhaus», das nach Simmentaler Art erbaute Haus und das jüngere, giebelseitig ausgerichtete Hügelland-Haus).

Der Stockentaler «Hauskundliche Rundweg» liegt mitten im Gebiet, das der Aaregletscher in der Eiszeit geformt hat. Beim letzten Rückzug des Gletschers frassen die Schmelzwasser den Talboden Stocken und Gürbetal aus. Die vielen Hügel und Seelein entstanden durch die Ablagerungen der Gletschermoräne.

Dreistündiger Rundgang

Auf dem Rundgang erwandern wir die 19 intakten Häuser, die im informativen Prospekt bezeichnet sind. Der bestens vorbereitete Peter macht uns immer wieder auf Wesentliches aufmerksam, und dies in unterhaltsamer Weise, was wir sehr schätzen. Unterdessen hat es aufgehört zu regnen.

Nun besuchen wir die Kirche Blumenstein, die etwa 30 Minuten oberhalb des Dorfes liegt.

Im Innern der Kirche bewundern wir die fünf Fenster, wunderbare Glasgemälde aus dem 14. Jahrhundert, das reich geschnitzte Kirchenschiff, die geschnitzten gotischen Querbänder und die gut erhaltenen Malereien.

Beim Mittagessen im Restaurant «Schlössli» in **Pohlern** begrüsst unser Präsident Bruno Krähenbühl freudig die nun vollzählig anwesenden 27 Teilnehmer. Unter ihnen wird besonders Helmuth Kunisch begrüsst. Pi Wenger stellt dieses Mitglied des STB-Ehrenkollegiums auf sympathische Art vor. Helmuth war u.a. erfolgreicher Langstreckenläufer, 1968 Teilnehmer bei den OS in Mexiko (Marathon), zudem achtmal in der Nati aufgeboden und betätigt sich seit Jahren im STB-Bergheim als grosser Krampfer. Den Abschluss unserer Wanderung bildet am Nachmittag der Rückweg nach Blumenstein. Im Restaurant «Soldanella» sitzen wir nochmals zu einem letzten Trunk zusammen. Peter Hirschi führte uns zielstrebig und kompetent, und dafür danken wir ihm ganz herzlich.

Hansueli Buri

STB Volley startet mit Ambitionen in die neue Saison

Herren 1 – noch besser als letzte Saison?



Nach der erfolgreichen und sehr erfreulichen letzten Saison stellt sich die Frage, was das Herren-1-Team in der neuen Saison erreichen will. Das Ziel ist klar: besser klassiert aber nicht in die Aufstiegsspiele geraten. Die Sehnen, Muskeln und Gelenke der alternden Garde würden die zusätzlichen Spiele wohl nicht aushalten. Oder vielleicht doch Nati B?

Eines ist bestimmt klar: der Spass steht weiterhin an vorderster Stelle – doch auch der Ehrgeiz, möglichst jedes Spiel zu gewinnen, steckt immer noch in jedem von uns. Sehr glücklich macht uns die Tatsache, dass uns Karin eine weitere Saison mit ihren harten aber coolen Trainings und dem Coaching zur Seite steht! Zurück zur Ausgangslage: Leider wussten wir schon früh, dass uns mit Mo «the German...» und Dimi, «der Verletzungshexer» gleich zwei Mittelangreifer verlassen würden. Im März fiel dann Reto durch eine «eisige

Schulter» für ein ganzes Jahr aus. Da zusätzlich die Planung des Nachwuchses in unserem Team auf Hochtouren lief (Domi, Marc und Adi), standen wir plötzlich vor dem Problem, dass unsere Mitte mengenmässig unterbesetzt war. Weiter entschied sich vor kurzem leider Chräbi, das Volleyspielen nach vielen, vielen Jahren aus beruflichen und familiären Gründen an den berühmten Nagel zu hängen.

Nach stundenlangen Verhandlungen, Gesprächen und Fitnesschecks können wir sagen, dass wir würdige Neuverpflichtungen engagieren konnten.

- **Matthias «Mämä» Schönthal**, der in den letzten zwei Jahren auf Ausen gespielt hat. Er bringt aber auch viel Erfahrung auf der Passposition mit (Nati A bei Münchenbuchsee).
- **Philip «Gaba» Gabathuler**, einigen vielleicht besser bekannt als MVP der Beach-Saison 2013. Wir mussten

ihn beim ersten Training bereits ermuntern, dass man bei uns beim Smashen ganz aufspringen darf. Gaba wird uns leider dann Mitte Saison wieder zu Gunsten des Beachtrainings verlassen.

- **Tom «Juck Norris» Steiner**. Tom spielte lange Zeit mit vielen von unserem Team. Leider schmerzt ihm nach zwei Jahren Volleypause die Schulter noch. Aber wir sind sehr zuversichtlich, dass er bald wieder zum Team stossen wird.

Weiter hoffen wir natürlich, dass sich Reto spätestens im Frühling wieder seine «Nr.14» überstreifen wird und gesund und munter zum Team zurückkehrt. Nun aber doch noch kurz zum Ausblick: Uns erwartet eine sehr spannende Saison mit einem unbekannten Team aus Laufen, einigen Wiederankömmlingen (Bösingen, Delémont und Riggisberg), sowie einem harten, alten Kern mit Regio, Muristalden, U60 und Aeschi. Da wir bereits sehr viele Teams kennen, verspricht dies eine sehr intensive, kämpferische und spannende Saison zu werden.

Dominik Meier

Die 1. Liga-Heimspiele von STB Volley finden in der Schönaun-Turnhalle in Bern (Lindenuweg 1) statt.

Die Daten sind in der Agenda publiziert. Zuschauer sind immer willkommen!

Damen mit dem Ziel Ligaerhalt!



Die Saisonvorbereitungen laufen auf Hochtouren: Neben Trainingsweek-end, Vorbereitungsturnier und Taktiktrainings sind neue Trikots bestellt, die Apotheke frisch bestückt und die Schlacht um die Rückennummern ist geschlagen. Das Abenteuer 3. Liga Pro kann losgehen!

Gut vorbereitet will das Damenteam die Meisterschaft der Saison 2013/2014 in Angriff nehmen. Nachdem in allerletzter Minute – quasi am grünen Tisch – der Aufstieg in die nächsthöhere Liga doch noch Tatsache wurde, war die Freude riesig. Personelles: Das Team hat sich auf die neue Saison hin mit Neuzugängen verstärkt: Anita Schweizer, Helene Rohrbach (beide Mitte) und Sonja Kernen (Aussen) unterstützen die alteingesessene Truppe. Zudem melden sich Estefania Cabana und Christine Friedli (beide Mitte, verletzt) und Petra Cupelin (Mutterschaftspause) zurück. Das Kader ist grösser denn je: ganze 16 Spielerinnen sind lizenziert!

Ein weiterer Neuzugang steht künftig an der Seitenlinie: Martin Häberlin, Präsident und langjähriger Spieler beim STB, löst nach vielen Jahren Claudia Reinhard als Trainer ab. Die Aufgabe als Coach werden sich Claudia Reinhard und Martin Häberlin wahrscheinlich teilen. Die Taufe als Trainer hat er bereits hinter sich.

Mit so vielen Neuerungen und Verstärkungen kann es gar nicht mehr schief gehen. Eine grosse Herausforderung wird die Matchplanung sein: Kam es in den vergangenen Saisons durchaus vor, dass wir zu wenige Spielerinnen waren, haben die Verantwortlichen jetzt ganz neue Herausforderungen zu bewältigen. Auf dem Matchblatt ist nur Platz für zwölf Namen. Aber sicher gibt es auch für dieses «Problem» eine Lösung. Das Ziel des Teams, das seit Jahren beinahe unverändert zusammenspielt, ist jedenfalls ganz klar: der Ligaerhalt!

Sara Steinmann



Unser Mixed – es lebe der Spieltrieb!

Diese Saison sind wir in der dritten Leistungsgruppe eingeteilt. Vor Saisonbeginn wird die Mannschaft jeweils gefragt, in welcher Gruppe sie spielen möchte. Unsere Wunschgruppe wäre, wie schon in der letzten Saison, die zweite Leistungsgruppe gewesen, doch offenbar hat es in dieser Gruppe schon genug Mannschaften. Die «tiefere» Einteilung bedeutet aber nicht, dass wir nun automatisch die Favoritenrolle einnehmen. Auf unerwartet starke Gegner müssen wir auch hier gefasst sein.

Da sich eine Mannschaft aus unserer Gruppe bereits kurzfristig zurückgezogen hat, dürfen wir nun wohl eine Dreifachrunde absolvieren. Mit anderen Worten: spielen, spielen, spielen...! Das Trainingsweekend haben wir genutzt, um an der Technik und an der Bewegung im Spielfeld zu feilen. Tinu Häberlin hat ein Training übernommen und uns super Tipps zum Smash-Anlauf gegeben. Wir sind also bestens vorbereitet und werden unseren Gegnern auf dem Feld (hoffentlich!) nichts schenken.

Regine Strub

Herren 2 – Luft und Lift nach oben?

Die Enttäuschung über den Abstieg in die 4. Liga ist etwas abgeklungen. Die Erinnerungen an die schwachen Leistungen verblissen und werden überstrahlt von jenen an die vielen schönen Volleyball-Abende der vergangenen Beach-Saison. Einige haben noch Sand zwischen den Zehen.

Vielleicht nehmen wir's aber auch ein bisschen zu locker. Bis zu den Herbstferien waren weniger als die Hälfte von uns ausschliesslich am Trainingsweek-

end für zwei Sessions in der Halle. Alle anderen kosteten die Beachsaison bis ganz zuletzt voll aus. Mit grösster Wahrscheinlichkeit wird sich das in den ersten Spielen rächen und bemerkbar machen. Personell sollten wir über die Runden kommen. So wie's aussieht bekommen wir noch Verstärkung von ein, zwei Leuten. Und eventuell lassen sich auch ein oder zwei Mitspieler, die in der Abstiegs-Enttäuschung ebenfalls keine Lust auf 4. Liga verspürten und den Rücktritt gaben, doch noch zum

Mitmachen motivieren. Wenn die Transfers und Reaktivierungsversuche gelingen, dann ist das Saisonziel Klassenerhalt nicht unrealistisch. Spass beiseite, tiefer geht's ja nimmer, aber unter erwähnten Umständen und Bedingungen könnte der Fahrstuhl auch wieder aufwärts Richtung 3. Liga gehen – wir werden sehen.

Dominik Meier

Juniorinnen starten topmotiviert in die Saison

Mit dem Ziel vor Augen, zwei bis drei Spiele zu gewinnen und dabei immer die Freude am Volleyball zu behalten, startet ein kleines und personell erneuertes Juniorinnen-Team topmotiviert in die neue Saison.

Nachdem uns im Sommer drei Spielerinnen wieder verlassen haben (Demina, Adriana und Francine), kamen wir langsam in Bedrängnis, da nur noch neun motivierte Juniorinnen im Training waren. Doch glücklicherweise gesellt sich nun Melanie Maurer zu uns, die mit ihrer VBC Köniz-Erfahrung eine grosse Bereicherung für unser Team ist. Leider mussten wir durch die beginnenden Ausbildungen unserer Mädels aber auch immer wieder Absenzen hinneh-

men (früher Trainingsbeginn). Eine neue Halle ist gesucht... Nichtsdestotrotz sehen wir positiv in die kommende Saison. Fortschritte lassen sich sehen, die Konzentration und das Durchhaltevermögen wird besser, der Ehrgeiz, besser zu werden, kommt und die Leidenschaft fürs Volleyball schleicht sich ein.

Am 31. August hatten wir unser Vorbereitungsturnier in Münsingen, wo wir direkt gegen zwei stärkere Teams antreten mussten. Zuerst scheuten sich unsere Mädels davor, doch da wir den Spassfaktor in den Vordergrund stellten und ihnen sagten, dass nichts zu verlieren sei, konnten sie ihre Einstellungen ändern und spielten ein grandioses Turnier. Wir konnten in den zwei ersten

Matches je einen Satz holen, was uns ins Halbfinale katapultierte. Die Mädels waren ausser sich vor Freude. Jedoch hatten sie nun schon vier Sätze in den Beinen und vier standen noch bevor. Doch als wär das kein Problem, spielten sie so gut wie noch nie. Fast glückte uns im Halbfinale der Satzgewinn gegen die Nummer Eins. Im kleinen Finale gab's dann nichts mehr zu holen und wir landeten auf dem 4. Rang. Ziel der neuen Saison ist sicher, 2–3 Matches zu gewinnen und stets die Freude am Volleyball zu behalten. Wir sind stolz auf unsere Juniorinnen!!

*Estefania Cabana und
Claudia Reinhard*

Der Besuch im Bundeshaus als Attraktion



Der Besuch des Bundeshauses mit einer Führung durch die Wandelhalle, den National- und den Ständeratssaal und der neuen Fraktionszimmer stand im Fokus anlässlich des 28. Hauptbotts. Das Hauptbott selber fand anschliessend im Kulturcasino statt.

Die Gelegenheit nutzend, dass EM Charles Pfisters Ehefrau Ursula offizielle Bundeshausführerin ist, begann das diesjährige Hauptbott mit einer gut einstündigen Bundeshausbesichtigung. Sehr diszipliniert zur rechten Zeit trafen die 42 Teilnehmenden am Spät-

nachmittag zur Eingangskontrolle im Bundeshaus ein und kamen in den Genuss eines aufschlussreichen Besuchs der Eingangshalle, der Wandelhalle, des National- und Ständeratssaals und

der neuen Fraktionszimmer im dritten Stock. Das STB Ehrenkollegium füllte den Ständeratssaal fast vollständig und gab auch im Nationalratssaal ein Bild «anständiger Sitzungsteilnahme» ab (s. Foto).

Das anschliessende Hauptbott fand in der Bernerstube des Kulturcasino Bern statt. Zur Versammlung konnte Schultheiss Roland Maurer 46 Anwesende begrüssen; mit dieser Teilnehmerzahl darf das diesjährige Hauptbott als «gut besucht» bezeichnet werden. Leider mussten sich auch dieses Jahr über 50 Mitglieder des Ehrenkollegiums entschuldigen lassen; die meisten wegen terminlicher Verpflichtungen und Abwesenheiten, nicht wenige aber auch aus gesundheitlichen Gründen.

Die statutarischen Geschäfte wurden einmal mehr ohne grosse Diskussionen behandelt und pünktlich zur vorgesehenen Zeit konnte das freundliche Serverpersonal des Kulturcasinos zum Essen auftragen. Die Versammlung kam in den Genuss eines Dreigangmenüs, das durchwegs als köstlich und reichlich beurteilt wurde.

Roland Maurer

Die nächsten Termine

Im kommenden Vereinsjahr sieht das STB Ehrenkollegium, zusätzlich zu den üblichen Sitzungen des Ehrenrats, die Teilnahme an folgenden Anlässen vor: STB Weihnachtsfeier vom 21. Dezember im Casino, STB-Delegiertenversammlung vom 26. Februar 2014 in Ittigen, Grand Prix von Bern vom 10. Mai, Sommerausflug mit PartnerInnen gegen Ende Juni und 29. Hauptbott Ende Oktober 2014.

Polysportive Korbballer



Foto aus einem Training Ende Oktober: stehend v.l.n.r. Arnaud, John, Marcus, Thomas; kniend Bruno, Marin, Ruedi. Die Quizfrage lautet: wer ist hier zarte 38 Jahre alt? richtig, der «Cholesack» (also nicht der Inhalt, sondern das Leibchen).

Das klassische Klischee zum Korbball lautet doch: typischer Altherrensport im ländlichen Turnverein. In der Bundesstadt geht's aber auch anders, was die Mittwoch-Abende in der Fischermätteli-Turnhalle beweisen.

Der Trainingsbeginn wird pflichtbewusst und Suva-konform mit einem seriösen Aufwärmen begonnen, nach etwa einer Viertelstunde rückt dann der Ball in den Mittelpunkt. Aber oha Lätz, nicht etwa der Korbball kommt zum Zug – zuerst werden die Unihockey-Schlä-



Roger am Grillabend...

ger verteilt. Und eine weitere Viertelstunde später pfeifen die Lungen und die Leibchen sind schon zünftig verschwitzt. Sozusagen als Intermezzo ist danach eine Runde Bänklischutten angesagt; das Niveau bewegt sich zwischen hüftsteifer Verteidigungsarbeit bis hin zu filigrantechischer Eleganz, begleitet von fussballerisch fundierten Kommentaren. Und dann endlich folgt der krönende Abschluss und die wackeren Mannen gehen doch noch auf Korbjagd. Ein kurzes Einwerfen genügt, danach wird nach der Pfeife des STB-Fähnrichs getanzt, pardon gespielt!

Bruno Hirt & Theo Pfaff



...der Korbball-Präsi am STB-Kuchen.

weitere News:

- Erfreulich, dass seit ein paar Monaten gleich drei Franzosen zum STB-Korbball gestossen sind (also nebst polysportiv auch noch bilingue)!
- Weniger erfreulich, dass Roger Deriaz (ohne Fremdeinwirkung) gleich beide Bänder des Fussgelenks gerissen und zusätzlich einen Knochenabriss erlitten hat; wir wünschen schnelle Genesung. Er lässt es sich aber nicht nehmen, die Chorbbälleler Ende Dezember zum Jahresend-Fondue einzuladen.
- Aus wettertechnischen und anderen Gründen sind dieses Jahr die «besonderen Anlässe» (siehe die beiden Fotos) ausgefallen, aber nächstes Jahr gibt es bestimmt wieder ein Bergwochenende oder etwas Ähnliches.

Dance Connection



Wir Mitglieder der Dance Connection dürfen wohl in Anspruch nehmen, dass wir in der Abteilung von Dance & Motion zu den alten Hasen gehören. Haben die meisten von uns doch vor gut 35 Jahren bei Claire Morand mit dem Tanzen angefangen und sind bis heute diesem erfüllenden Sport treu geblieben.

Damals tanzten wir in der sogenannten «Bühnengruppe» während Jahren an verschiedensten Veranstaltungen in der ganzen Schweiz. Höhepunkt war jedoch sicher die Teilnahme am legendären Schweizer Abend an der Gymnaestrada in Herning/DK. Auf diese Zeiten schauen wir immer wieder mit grosser Freude zurück. Nach dem Rücktritt von Claire haben wir weitere

Grossprojekte in Angriff genommen: Mit «couleur 6», «jeux des sens» und unserem Jubiläumsabend, konnten wir unserer Passion Raum geben und mit einer abendfüllenden Aufführung hoffentlich unser Publikum begeistern.

Heute sind wir alle über 40 und gerade dabei die 50er Grenze zu knacken. Das Alter hält uns jedoch nicht davon ab, nach wie vor an unserer Technik und unserem Ausdruck zu arbeiten, der ja bekanntlich mit zunehmendem Alter immer besser wird. Und immer wieder ist da diese Freude, wenn wir beim Tanzen mit den Emotionen und der Musik verschmelzen können. Tanzen ist einfach pures Vergnügen!

Wir bewegen uns irgendwo zwischen den verschiedenen Tanzstilen von Mo-

dern, Jazz, Revue, Hip-Hop, Afro usw. und entwickeln unsere eigenen, persönlichen Choreographien – und das **jeden Donnerstag, zwischen 20.00h und 21.30h im TST** – für alle tanzwütigen Frauen, die vielleicht schon ein bisschen Erfahrung haben – come on, let's dance!

Wir empfehlen uns für

- Verwaltung von Wohn- und Geschäftshäusern sowie Stockwerkeigentum
- Vermietung von Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen
- Kauf und Verkauf von Mehrfamilienhäusern, Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen
- Verkehrswertschätzungen von Liegenschaften
- Allgemeine Treuhandfunktionen

SCHWEIZER
Immobiliendienstleistungen
Treuhand/Buchhaltung
Graffenriedweg 4 • Postfach 269 • 3000 Bern 14
Telefon 031 371 19 19 • www.schweizer-immo.ch

Wichtige Teile der Gurtenchanze gehen nach Marbach

Das definitive Ende der Gurtenchanze naht Schritt für Schritt. Bereits ist die Anlaufspur der kleinen Schanze demontiert und wird in die Schanzenanlage in Marbach/LU integriert. Weitere Elemente folgen. Sie werden also auch in Zukunft dem Skispringen dienen.

Vor nicht allzu langer Zeit haben hier die kleinen Nachwuchsathleten ihre überlangen Skis montiert (siehe Abbildung). Nun ist das Podium inkl. Anlaufspur der kleinen Schanze bereits weg. Die Demontage wurde durch Mitglieder des Skiclubs Marbach durchgeführt, die vom Marbacher Zivilschutz tatkräftig unterstützt wurden. Der ganze Anlauf der kleinen Schanze wird demnächst in Marbach in die dort bestehende Anlage integriert. An den gleichen Ort gehen auch der Trainerturm und der Container, der uns jeweils als Materiallager und Auswertungsbüro gedient hatte. Immerhin leben so einige Komponenten der Gurtenchanze weiter und können weiterhin durch Skispringer genutzt werden.



Hier stand der Anlauf der kleinen Schanze. Links ist noch der Anlauf der grossen Schanze zu sehen, die in den nächsten Monaten ebenfalls zurück gebaut wird.

Anlaufturm wird verschrottet

Keine Abnehmer konnten leider für den imposanten Anlaufturm der grossen Schanze gefunden werden. Auch hier lagen die Hoffnungen lange Zeit auf dem Team von Marbach. Diese hegten nämlich Pläne, mit dem Anlaufturm ein Aussichtsturm auf der Marbachegg zu realisieren. Leider konkretisierten sich diese tollen Pläne nicht, sodass der Turm nun abgebaut und «verschrottet» wird. Diese Arbeiten gehen nun in Zusammenarbeit mit der Migros in die entscheidende Phase. Die Angebotsanfrage ist verschickt. Ende November

sollte der Unternehmer gewählt sein. Ziel ist es, die ganze Anlage im Frühling 2014, zeitgleich mit der Eröffnung des neuen Gurten-Pavillons, rückgebaut zu haben.

Ich kann allen STB-lern versichern, dass der Rückbau einer Anlage, die man vor mehr als 25 Jahren selber mit gebaut hat, auf der man selber gesprungen ist und in die man ganz viel Herzblut gesteckt hat, nicht gerade Freude macht. Wie mir geht es übrigens auch den meisten anderen treuen Helferseelen.

Sind es doch auch heute noch praktisch die gleichen Leute, die bereits beim Bau tatkräftig mitgewirkt haben. Der nächste Bericht im STB info wird dann voraussichtlich nach dem Rückbau erscheinen. Und der wirklich letzte nach der GV des VBTS, wenn dieser Verein aufgelöst wird. Spätestens dann gehört die lange Skisprungtradition auf dem Gurten definitiv zur Vergangenheit.

Stefan Sommer

TST – Vorbereitungskurs für den 33. Grand-Prix von Bern

Gut vorbereitet und mit Freude
an den Start gehen

Ziel: Vorbereitung auf einen erfolgreichen, genussvollen Original Grand-Prix (16 km) oder auf den kürzeren Altstadt Grand-Prix (4.7 km).

Niveaus: Verschiedene Tempogruppen garantieren ein individuelles Training.

Stretching / Gymnastik / Ernährungstipps sind im Training integriert.

Videoanalyse der Lauftechnik: Die eigene Lauftechnik auf Video zu sehen und mit Laufspezialisten zu analysieren, bringt Sie weiter. Dies wird mit jeder Teilnehmerin / jedem Teilnehmer einzeln angeschaut.

Ziele: Verbesserung der Lauftechnik
Lauftempo erhöhen
Steigerung der allgemeinen Fitness
GP-Laufstrecke kennenlernen

Voraussetzung: 45 Minuten lockeres Jogging sollte vor dem Kursbeginn bereits möglich sein.

Kurstag/Ort/Zeit/Kosten:

Montagabend (9 Kursabende)	3. März – 5. Mai 2014
TST (Start, Ziel, Garderobe)	18.00 – 19.30 Uhr
Kurskosten	Fr. 250.–

Anmeldung / Informationen: STB-Trainingszentrum AG

Seilerstrasse 21, 3011 Bern, Telefon: 031 381 02 03
E-Mail: tst-fitness@bluewin.ch

CROSSFIT TST 311

Ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die stetig variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden.

Ziel ist es eine Leistungssteigerung in den zehn General Physical Skills (*körperliche Fähigkeiten*) zu erlangen:

Cardiovascular / respiratory endurance – stamina – strength – flexibility – power – speed – coordination – agility – balance – accuracy

CrossFit ist für **Alle**, egal ob Spitzensportler oder Anfänger, da das Training auf jeden Leistungsgrad zugeschnitten werden kann. Die Gruppengrösse umfasst sechs Personen pro Training.

Bevor mit dem ordentlichen Training (WOD) begonnen werden kann, müssen drei Einführungstrainings absolviert werden. Ausnahmen dürfen nach Absprache mit den CrossFit Level 1 Trainern gemacht werden.

Anmeldung für die Einführungskurse und WOD's können via Doodle auf unserer Website vorgenommen werden.

www.crossfittst311.ch

CrossFit TST 311, Seilerstrasse 21, 3011 Bern
Telefon 031 381 02 03 / www.crossfittst311.ch

CROSSFIT TST 311

Beginn ab 28. Oktober 2013

10er Abonnemente: Fr. 210.–

Das erste Einführungstraining ist kostenlos!

Trainingszeiten

Montag:	20:50 – 21:50 Uhr
Dienstag:	20:35 – 21:35 Uhr
Donnerstag:	19:15 – 20:15 Uhr
	20:30 – 21:30 Uhr
Freitag:	20:30 – 21:30 Uhr
Samstag:	10:30 – 11:30 Uhr
	11:45 – 12:45 Uhr
	13:00 – 14:00 Uhr

Verlasse deine Komfortzone und melde dich via Doodle für ein erstes Einführungstraining an!

www.crossfittst311.ch

3, 2, 1... GO!!!

CrossFit TST 311, Seilerstrasse 21, 3011 Bern
Telefon 031 381 02 03 / www.crossfittst311.ch

Visionäre Bahnprojekte Neues Buch von Heinz Schild

Visionen, Dynamik, Power – die Aufbruch-Stimmung im jungen Bundesstaat Schweiz hat unser STB-Kollege Heinz Schild in seinem eben erschienenen neuen Buch eingefangen. Im Fokus stehen Eisenbahn-Projekte, die heute politisch chancenlos, finanziell unerschwinglich und ökologisch fragwürdig wären.

«Visionäre Bahnprojekte» stellt erstmals detailliert und umfassend Projekte und Studien vor, die, um die vorletzte Jahrhundertwende entwickelt, gestern wie heute faszinieren und polarisieren. In keinem Land der Welt sind derart viele Berg- und Talbahnen geplant worden wie in der Schweiz. Der unerschütterliche Glaube an den technischen Fortschritt siegt im ausgehenden 19. Jahrhundert über alle Mahner und Kritiker. Viele dieser plötzlichen Erleuchtungen prägen den Zeitgeist, die Inspirationen entspringen aber auch spekulativen Absichten mit verlockenden Aussichten auf hohe Gewinne und satte Dividenden.

Euphorisch berichten die Zeitungen über phantastische Pläne und lösen damit im mittelständischen Bürgertum landesweite Begeisterung aus. Bis zur Jahrhundertwende werden von Nationalrat, Ständerat und Bundesrat Eisenbahn-Konzessionen im grossen Stil ausgestellt. In der Jungfrau-Region stapeln sich zwischen 1870 und 1914 (Belle Epoque) 74 Bergbahn-Projekte. Auch in andern Landesteilen spriessen Ideen und Visionen aus dem Boden, die auch aus heutiger Sicht interessant und visi-

onär sind. Drei Beispiele: Tunnel-Verbindung Adelboden-Kandersteg (1912), Zahnradbahn Lenzerheide-Arosa (1908) und Sierre-Zinal- Zermatt (1898).

Fundamentale Interessen treffen aufeinander und polarisieren: Hier die Visionen und das Geld. Dort eine Talbevölkerung, die von der überbordenden Entwicklung überrollt wird. Mit «Spekulanten» und «Kapitalisten» werden die Initianten dieser Projekte beschimpft. Ein ganzer Wirtschaftszweig sieht sich in seiner Existenz bedroht. Erst nach und nach legen sich die Graben- und Klassenkämpfe. Der Triumph der Bahnen bringt neue, ungeahnte Verdienstmöglichkeiten und Prosperität in die Täler.

pd/usch



Das Buch ist seit Ende Oktober im Buchhandel oder direkt beim AS-Verlag (www.as-verlag.ch) erhältlich.

Im Gedenken

Walther Marti

†18.10.1922 – 25.9.2013

Ende September ist Ehrennadelträger Walther Marti kurz vor seinem 91. Geburtstag im Kreise seiner Familie ruhig eingeschlafen. Im Jahre 1955 pachtete Walther als junger Wirt das Restaurant Schönau an der Sandrainstrasse und kaufte 1957 diese Liegenschaft. Im gleichen Jahr verliess der STB seine altvertraute Turnanlage im Schwellenmätteli, um die neue grosszügige Sportstätte Schönau zu beziehen. Die nahe gelegene Quartierwirtschaft wurde fortan bis zur Schliessung anfangs 2013 von vielen Turnenden aus den Reihen des STB gerne besucht. Walther Marti trat 1957 dem STB bei und machte in den Sechzigerjahren aktiv in der Riege von Hans Salm mit.

da ihm der Kontakt mit Menschen viel bedeutete. Seine Wirtschaft Schönau führte indessen während 27 Jahren sein Freund Graziano Caroti, ebenfalls Ehrennadelträger des STB. Walther Marti wurde 2007 für seine 50-jährige Vereinstreue geehrt. Wir werden ihm als offenen und lebenswürdigen Menschen ein ehrendes Andenken bewahren.

Peter Schild

Das Wirteehepaar Marti übernahm von 1970 bis 1976 die Pacht des renommierten Restaurants Bürgerhaus mit Tagungslokalen an den Neuen-gasse. Mit 62 Jahren wechselte Walther für seine letzten aktiven Jahre in den Logendienst des Bundeshauses,



Kontaktliste STB Vereine

STB Sport Services AG

Geschäftsführerin	Beatrice Fuchs
	Thunstrasse 107, 3006 Bern
	G: 031 381 26 06
	info@stb.ch

STB Verband

Verbandspräsident	Theo Pfaff
	Oberfeldweg 20, 3072 Ostermundigen
	P: 031 348 03 42 079 668 19 52
	praesident@stb.ch

Ehrenkollegium

Schultheiss	Roland Maurer
	Kornmattgasse 7, 3700 Spiez
	P: 033 654 59 76
	r.maurer@spiez.ch

Badminton

Präsident	Pascal Schumacher
	Bernastrasse 46, 3005 Bern
	079 664 66 00
	pascal.schumacher@gmx.net

Ballsport

Präsident	Felix Muster
	Daxelhoferstrasse 18, 3012 Bern
	076 319 70 43
	ballsport@stb.ch, muster.felix@gmail.com

Basketball

Präsident	Daniel Wahli
	Brüggliweg 33, 3113 Rubigen
	079 220 09 89
	danielwahli@bluewin.ch

Dance & Motion

Präsident	Peter Fuhrer
	Ziegel mattstrasse 49, 3113 Rubigen
	P: 031 721 75 22 079 414 17 51
	peter.fuhrer@rubigen.ch

Fitness

Präsidentin	Karin Strehl
	Mühlemattweg 22, 3608 Thun
	P: 033 335 30 63
	fitness@stb.ch

Grand-Prix von Bern

Präsident	Matthias Aebischer
	Marzili strasse 10A, 3005 Bern
	079 607 17 30
	matthias.aebischer@gpbern.ch

Korbball

Präsident	Marcus Pfister
	Bellevuestrasse 112, 3095 Spiegel
	P: 031 971 65 56 G: 031 971 90 70
	marcus.pfister@bluewin.ch

Leichtathletik

Präsident	Michael Schild
	Chutzenstrasse 48, 3007 Bern
	078 646 32 69
	mike@stb-la.ch

Orchester

Präsident	Roman Winzenried
	Holligenstrasse 87b, 3008 Bern
	031 371 62 77
	romanwinzenried@gmx.ch

Senioren sport

Präsident	Bruno Krähenbühl
	Weissensteinstrasse 108, 3007 Bern
	P: 031 376 12 15 079 407 83 75
	b.krahenbuhl@bluewin.ch

Skiclub

Co-Präsidentin	Sara Grimm
	Rüttibachweg 11, 4542 Luterbach
	079 565 13 00
	saragrimm@bluemail.ch
Co-Präsident	Stefan Baumann
	Schlösslistrasse 39, 3008 Bern
	079 439 84 13
	baumann.st@bluewin.ch

VBTS

Präsident	Stefan Sommer
	Seftastrasse 33, 3047 Bremgarten
	P: 031 302 98 83
	stefan_sommer@hispeed.ch

Volleyball

Präsident	Martin Häberlin
	Brunnadernstrasse 87, 3006 Bern
	P: 031 352 88 28 078 767 80 33
	martin.haerberlin@gmx.ch

Bergheim

	Anita Hofer
	Riedbachstrasse 56, 3027 Bern
	P: 031 991 44 24 079 718 98 04
	bergheim@stb.ch

Agenda

STB Verband

Samstag, 21. Dezember 2013, ab 17 Uhr

STB-Weihnachtsfeier im Kulturcasino Bern

Mittwoch, 26. Februar 2014

DV, Haus des Sportes, Ittigen

Basketball

(NLB-Heimspiele in der Wankdorfhalle)

Samstag, 7. Dezember 2013, 19.30 Uhr

STB Giants – Künsnacht-Erlenbach

Mittwoch, 18. Dezember 2013, 20.30 Uhr

STB Giants – BC Winterthur

Sonntag, 12. Januar 2014, 17.00 Uhr

STB Giants – BBC Lausanne

Sonntag, 26. Januar 2014, 13.00 Uhr

STB Giants – Kanti Aarau

Sonntag, 9. Februar 2014, 13.00 Uhr

STB Giants – Blonay Basket

Sonntag, 16. Februar 2014, 14.00 Uhr

STB Giants – Swiss Central

Leichtathletik

Freitag, 24. Januar 2014

HV, altes Tramdepot am Bärengraben, 20.00 Uhr

(Einladung für LeichtathletInnen liegt bei)

Donnerstag 30. Januar 2014, ab 17 Uhr

Seniorenstamm, Restaurant Bahnhof Weissenbühl

Sa/So, 15./16. Februar 2014

Hallen SM inkl. SM-Mehrkampf, Magglingen

Sonntag, 23. Februar 2014

Hallen SM Nachwuchs, Magglingen

Running/Walking

Dienstag, 7. Januar

Neujahrsapéro, Rest. Dählhölzli, 19.00 Uhr

17.–19. Januar 2014

Langlauf- und Schneeschuh-Wochenende, Gurnigel

Volleyball

(1. Liga-Heimspiele, Schönaubühl, Bern)

Sonntag, 24. November 2013, 15.00 Uhr

STB Volley – VBC Laufen

Samstag, 30. November 2013, 16.00 Uhr

STB Volley – VBC Riggisberg

Samstag, 11. Januar 2014, 16.00 Uhr

STB Volley – U60 Muristalden

Samstag, 25. Januar 2014, 16.00 Uhr

STB Volley – Volley Muristalden

Samstag, 1. Februar 2014, 16.00 Uhr

STB Volley – Regio Volleyteam

Samstag, 1. März 2014, 16.00 Uhr

STB Volley – VBC Aeschi

Fitness

Donnerstag 28. Nov. 2013 Fondueplausch

Donnerstag 13. Feb. 2014 HV-Fitness

Samstag 21.12. – 05.01.2014 Weihnachts-Turnpause

Seniorenport

Montag, 13. Januar 2014

Hauptversammlung STB-Verein Seniorensport

19:00h Ristorante Bella Vita

Orchester

Winter-Kirchen-Konzerte:

Samstag, 14. Dezember 2013

20:00 Uhr Kirche Nydeggen

Sonntag, 15. Dezember 2013

18:00 Uhr Kirche Wohlen b. Bern

Wir gratulieren herzlich!

95 Jahre

Rhyner Kaspar

Dorfstr. 33 b, 3661 Uetendorf, 28.03.19

93 Jahre

Thoma Jean

Chemin du Renard 18, 1219 Aire, 07.03.21

Lutz Erwin

Waldstätterstr. 19, 3014 Bern, 29.03.21

92 Jahre

Kälin Hans

Birkenstr. 66, 6390 Engelberg, 11.01.22

Büchi Ernst

Papiermühlestrasse 138, 3063 Ittigen, 24.01.22

Hatt Robert

Stettlerstrasse 11, 3006 Bern, 04.03.22

90 Jahre

Hofmänner Esther

c/o Christian Hofmänner

Eichrütli 2, 6333 Hünenberg See, 23.03.24

85 Jahre

Barth Hans

Bettenstrasse 86, 4123 Allschwil, 23.03.29

80 Jahre

Wittwer Hansruedi

Gryphenhübeliweg 5, 3006 Bern, 25.01.34

Graber René

Marzilistrasse 40, 3005 Bern, 21.03.34

70 Jahre

Singer Christian

Postfach, Ringmäuergasse 5, 4310 Rheinfelden, 25.01.44

Schönholzer Hans

Könizstrasse 188, 3097 Liebefeld, 29.02.44

Leibundgut Manfred

Wytttenbachstrasse 8, 3013 Bern, 15.03.44

65 Jahre

Wegmüller Otto

Nussbaumstr. 34, 3006 Bern, 16.01.49

Keller Ruedi

Eisengasse 70 B, 3065 Bolligen, 21.01.49

Dürig Peter

Sädelstr. 9, 3115 Gerzensee, 25.02.49

Schweizer Rudolph

Chemin des Cerisiers 24, 1789 Lugnorre, 24.03.49

Mader Rudolf

Moosgasse 8a, 3232 Ins, 28.03.49

60 Jahre

Liechti Charlotte

Postfach 7111, 3001 Bern, 13.01.54

Mosimann Hanspeter

Kreuzplatz 9, 3510 Konolfingen, 02.02.54

Genovese Antonina

Stutzstr. 9 A, 3114 Wichtrach, 27.02.54

Neueintritte

vom 1. September bis 31. Oktober 2013

Name Vorname	Art
Rosmarie Altherr	Leichtathletik / Walking
Luisa Bach	Leichtathletik / U10
Jens Bachmann	Volleyball / Aktive
Cielle Baumann	Leichtathletik / U10
Till Blaser	Leichtathletik / U10
Drew Bojku	Basket / Aktiv
Saverio Braccini	Leichtathletik / Running Plus
Aline Brincker	Leichtathletik / U10
Derek Buccassi	Leichtathletik / U14
Shakira Colbrelli	Leichtathletik / U14
Art Dauti	Basket / Jugend
Kyllian Douhou-Boni	Leichtathletik / U16
Aleksander Dragic	Basket / Mini
Mohamed Elyounssi	Leichtathletik / U14
Felicia Eser	Leichtathletik / U10
Michael Forzato	Basket / Jugend
Vera Seraina Franz	Leichtathletik / U10
Philip Gabathuler	Volleyball / Aktive
Joël Hartmann	Leichtathletik / U10
Christiaan Heijink	Volleyball / Aktive
Noa Malena Horisberger	Leichtathletik / U10
Ara Huber	Leichtathletik / U10
Maxime Hübschi	Leichtathletik / U10
Anna Hug	Leichtathletik / U10
Priska Hurni	Leichtathletik / Running Plus
Manuel Huwiler	Leichtathletik / Running Plus
Mika Imbach	Leichtathletik / U10
Maxine Jahn	Leichtathletik / U12
Mateo Jenni	Leichtathletik / U10
Pia Jorquera	Leichtathletik / Running Plus
Flavia Jorquera	Leichtathletik / U12
Aaron Junghäni	Basket / Aktiv
Barbara Kellerhals Born	Leichtathletik / Running Plus
Alexander Khurtsidze	Basket / Mini
Florian Koch	Leichtathletik / Funktionär
Milan Krneta	Leichtathletik / U10

Name Vorname	Art
Fabienne Lucy	Leichtathletik / U10
Timo Lüthi	Leichtathletik / U12
Ella Lyner	Leichtathletik / U10
Alexander Macpherson	Basket / Jugend
Melanie Maurer	Volleyball / Jugend
Nathalie Meier	Leichtathletik / U23
Malik Mekonen	Basket / Aktiv
David Micoccio	Basket / Aktiv
Demian Morf	Basket / Jugend
Yannick Peterhans	Leichtathletik / U10
Sophie Pfister	Leichtathletik / U16
Roger Probst	Leichtathletik / Running Plus
Setki Ramadani	Basket / Aktiv
Nicole Rohr	Leichtathletik / U10
Saskia Rohr	Leichtathletik / U10
Olivier Rüeggsegger	Leichtathletik / Running Plus
Michelle Rufer	Leichtathletik / U10
Ardit Sakiri	Basket / Jugend
Miroslav Sala	Leichtathletik / Running Plus
Mustafa Sariboga	Volleyball / Aktive
Roger Schacher	Leichtathletik / Funktionär
Zoé Schenk	Leichtathletik / U16
Katharina Schneiter	Leichtathletik / Walking
Lioba Schreibweis	Leichtathletik / U10
Joris Miro Schweri	Leichtathletik / U10
Elin Senn	Leichtathletik / U10
Nuria Senn	Leichtathletik / U10
Levi Sommer	Basket / Mini
Niklaus Stämpfli	Senioren-sport / Aktiv
Till Tognazzi	Leichtathletik / U10
Anthony Stevon Valantain	Basket / Aktiv
Sophie Barbara Volz	Leichtathletik / U10
Pole Wiedmer	Leichtathletik / Funktionär
Sabine Winfield	Leichtathletik / Funktionär
Nathalie Zaugg	Leichtathletik / Running Plus
Eric Zürcher	Basket / Aktiv

Impressum

Redaktion STB-Info 2013/4

Ueli Scheidegger (verantwortlich)

Heinz Schild
Fritz Berger, Fotos
Philipp Marti
Ursula Jenzer
Markus Reber
Roger Schneider
Katrin Schneeberger
Esther Urfer
Pi Wenger
Roman Winzenried
Theo Pfaff
Toni Walther, Inserate

Redaktionsschluss

STB-Info 2014/1

Freitag, 28. Februar 2014

Heinz Schild (verantwortlich)

redaktion@stb.ch

Geschäftsstelle STB Sport Services AG

Thunstrasse 107, 3006 Bern
Telefon 031 381 26 06
info@stb.ch

Internet

www.stb.ch
www.stb-sport-services.ch

Druck und Verlag

Schneider AG
Grafisches Unternehmen
Stauffacherstrasse 77
3014 Bern
Telefon 031 333 10 80
info@schneiderdruck.ch
www.schneiderdruck.ch

Layout

Gisela Staudenmann
Schneider AG, Bern



**Wir bieten Ihnen den
umfassenden Service für
Printmedien.**

**Fotografie, Grafik,
Druck, Weiterverarbeitung
und Versand.**



Grafisches Unternehmen
Stauffacherstrasse 77
Postfach 412
CH-3000 Bern 25

Tel. 031 333 10 80
Fax 031 332 68 35
www.schneiderdruck.ch
info@schneiderdruck.ch